không diệt
không sinh
đừng sợ hãi

THÍCH NHẤT HẠNH

Mục lục

Lời đầu sách

Một ngày, sau bữa ăn trưa, cha tôi nói chuyện với tôi:

"Lần cuối cha nhìn thấy ông nội, ông ngồi trong một chiếc ghế mây tròn trong phòng khách." Khi đó, tôi và cha tôi đang ngồi trong khu lộ thiên, tại một tiệm ăn Mễ Tây Cơ, thuộc vùng Key West, tiểu bang Florida. Cha tôi đang ăn một đĩa cơm có món đậu Mễ, ông ngửng lên, tiếp tục nói:

"Ông nội con là một người chịu khó làm việc. Ông làm bánh, trong một xưởng ở dưới phố Leominster, tỉnh Fichburg."

"Bố kể cho con nghe về cái chết của ông nội đi." Tôi lên tiếng.

"Bố không biết gì cả."

"Những người khác nói sao?"

"Không ai nói gì hết, và bố không hỏi bao giờ." Cha tôi lại im tiếng, như thói quen tôi đã từng biết.

Nhà thờ Thánh Linh (Sacred Heart church) chỉ cách nhà tôi chừng hai đoạn đường, trong khu West Fichburg ở tiểu bang Massachussetts, là nơi cha tôi vĩnh biệt ông nội, người mà tôi chưa bao giờ được gặp mặt. Đó cũng là trung tâm đời sống tinh thần của gia đình tôi khi tôi lớn lên. Đó là nơi nương tựa của những công nhân muốn xả bỏ những tiếng máy chạy rền rĩ trong sở, tiếng cằn nhằn của vợ con, những hóa đơn chưa thanh toán, hay khi người ta uống rượu quá chén. Đó là nơi tôi được rửa tội và được tới học giáo lý. Mỗi chiều thứ hai, sau một ngày dài trong trường, tôi miễn cưỡng lê bước tới nhà thờ để học giáo lý thêm hai giờ đồng hồ nữa.

Tôi vẫn còn nhớ ngày đầu tiên, tôi ngồi kế bên người em họ Patty, trong tay là cuốn giáo lý mới tinh. Khi hai bà sơ đứng phía trên bảo chúng tôi mở sách ra để học thuộc ngay trang đầu gồm ba câu hỏi và các câu trả lời:

"Ai tạo ra tôi? - Chúa tạo ra bạn."

"Vì sao Chúa tạo ra bạn? - Để yêu và phục vụ Ngài."

"Chuyện gì xảy ra khi tôi chết? - Bạn sẽ vĩnh viễn được ở bên Chúa, trên thiên đàng."

Đối với các ông cha trong nhà thờ, chắc chắn linh hồn tôi bất tử và tôi sẽ được sống đời vĩnh cửu.

Đọc tờ báo The Boston Globe ngày chủ nhật, tôi giật mình về bài báo nói tới một phụ nữ bị bệnh ung thư thời kỳ chót. Chuyện kể: "Một cuộc đời trẻ trung bị dứt ngang... Adriana Jenkins nghi ngờ về sự hiện hữu của Thượng đế, của định mệnh." Cô ta nói "Khi chết, chúng ta từ cát bụi lại trở về với cát bụi." Nhưng cô thường tưởng tượng về cái chết, niềm đau nỗi khổ của cô. Cô tưởng như mình sẽ nổi bồng bềnh lên phía trên, nhìn xuống những người đang khóc thương cô chung quanh giường bệnh, ánh sáng mờ dần rồi tắt hẳn. Đó là một thứ tín điều của những người theo chủ nghĩa nghi ngờ, cho rằng sau khi chúng ta chết thì không còn lại gì cả.

Lần đầu tiên tôi dự một đám ma là năm 1968, khi Sam Rameau, ông ngoại tôi chết. Từ đó tới nay, có tới hơn hai chục lần nữa, tôi đã đứng trước cái huyệt mới đào, cảm thấy bối rối, bất an vì những câu hỏi trong tôi về cái chết. Chỉ có hai trường hợp để tin thôi sao? Hoặc có linh hồn bất diệt? hoặc không còn lại gì sau khi chết?

Nghi ngờ về sự sống bất diệt, và kinh hoảng về ý tưởng sẽ bị quên lãng hoàn toàn, tôi sống suốt đời với cái tâm có nền tảng sâu kín là sự sợ hãi. Thật sự như vậy, tôi sẽ còn sống đời đời hay sẽ trở thành hư vô? Có linh hồn bất diệt thật không? Và nếu có thì tôi sẽ ở thiên đàng hay địa ngục? Tôi sẽ đời đời khốn khổ hay được hưởng phước hoài hoài? Một mình hay bên cạnh Thượng đế?

Trong suốt cuộc đời, đức Bụt cũng bị nhiều nhà thần học và các học giả nhiều lần chất vấn về hai triết thuyết đối nghịch nhau: bất diệt hay hư không. Khi được hỏi là có đời sống vĩnh cửu không thì Bụt trả lời: "Không có cái Ngã bất biến." Khi trả lời về chuyện chết là không còn

gì nữa chăng. Bụt nói không có gì trở thành hư vô cả. Ngài bác bỏ cả hai ý tưởng trên.

Tôi có một người bạn thân là một nhà sinh vật học chuyên về các loài sống dưới biển. Giống như nhiều người, anh ta tin rằng chết là chết vĩnh viễn. Niềm tin này của anh không tới từ thiếu đức tin hay vì tuyệt vọng, mà vì anh tin vào khoa học. Anh có lòng tin vào thế giới thiên nhiên, vào vẻ đẹp của vũ trụ chưa được khai phá quanh anh, vào khả năng hiểu biết của loài người về vũ trụ đó.

Thích Nhất Hạnh cũng có lòng tin vững chắc vào khả năng có thể đạt tới hiểu biết của con người. Nhưng mục tiêu của Thầy cao cả hơn sự thu góp các kiến thức khoa học. Đó là sự giải thoát và trí tuệ bát nhã.

Viết những trang sách này do kinh nghiệm của chính mình, Thầy Nhất Hạnh đưa ra một thay thế đáng ngạc nhiên cho hai triết lý trái ngược nhau về vĩnh cửu và hư không. Thầy nói:

"Tự muôn đời tôi vẫn tự do. Tử sinh chỉ là cửa ngõ ra vào, tử sinh là trò chơi cút bắt. Tôi chưa bao giờ từng sinh cũng chưa bao giờ từng diệt" và "Nỗi khổ lớn nhất của chúng ta là ý niệm về đến-đi, lui-tới."

Lập đi, lập lại hoài, Thầy khuyên chúng ta thực tập nhìn sâu để chúng ta hiểu được và tự mình nếm được sự tự do của con đường chính giữa, không bị kẹt vào cả hai ý niệm của vĩnh cửu và hư không. Là một thi sĩ nên khi giải thích về các sự trái ngược trong đời sống, Thầy đã nhẹ nhàng vén bức màn vô minh ảo tưởng dùm chúng ta, cho phép chúng ta (có lẽ lần đầu tiên trong đời) được biết rằng sự kinh hoảng về cái chết chỉ có nguyên nhân là các ý niệm và hiểu biết sai lầm của chính mình mà thôi.

Tri kiến về sống, chết của Thầy vô cùng vi tế và đẹp đẽ. Cũng như những điều vi tế, đẹp đẽ khác, cách thưởng thức hay nhất là thiền quán trong thinh lặng. Lòng nhân hậu và từ bi phát xuất từ suối nguồn thâm tuệ của Thích Nhất Hạnh là một loại thuốc chữa lành những vết thương trong trái tim chúng ta.

Ta từ đâu tới? Ta đi về đâu?

Trong tu viện của tôi ở nước Pháp, có một bụi cây hoa đào Nhật bổn.

Bụi hoa này thường nở rộ vào mùa Xuân, nhưng một năm, mùa Đông ấm áp hơn nên hoa nở sớm hơn thường lệ. Rồi một đêm trời trở lạnh, nhiệt độ xuống tới điểm băng giá. Sớm hôm sau khi đi thiền hành, tôi nhận thấy những nụ hoa đều bị héo hết. Tôi nghĩ "Vậy là đầu năm nay sẽ không có đủ hoa cúng Bụt."

Vài tuần sau, trời ấm áp trở lại. Khi tôi đi bộ trong vườn, tôi lại nhìn thấy những nụ hoa đào thuộc thế hệ mới đang biểu hiện ra. Tôi hỏi chúng:

"Các con là những bông hoa đã chết khi trời băng giá hay là những bông hoa khác?"

Hoa trả lời tôi:

"Thầy, chúng con không phải những bông hoa đó, mà cũng không khác những bông đó. Khi nhân duyên đầy đủ chúng con biểu hiện ra, và khi thiếu nhân duyên thì chúng con ẩn tàng. Giản dị vậy thôi!"

Đó là giáo pháp của Bụt. Khi nhân duyên đầy đủ, thì sự vật biểu hiện. Khi nhân duyên không còn đầy đủ, thì chúng rút lui. Chúng đợi tới đúng thời điểm sẽ biểu hiện trở lại.

Trước khi sinh ra tôi, mẹ tôi đã mang thai một em bé khác. Nhưng bà bị xảy thai và em bé đó không ra đời. Khi còn nhỏ, tôi thường hỏi: "Bào thai đó là anh tôi hay chính là tôi? Ai đã muốn biểu hiện ra trong lần mẹ xảy thai đó?" Khi mẹ tôi mất em bé, thì có nghĩa là nhân duyên chưa đủ cho bé ra đời, nên nó quyết định lui lại, chờ điều kiện tốt đẹp hơn: "Con tốt hơn nên rút lui, và sẽ trở lại nay mai nhé mẹ!" Chúng ta phải tôn trọng ý kiến của em bé. Nếu bạn nhìn đời bằng những cái nhìn như thế, bạn sẽ bớt khổ đau nhiều. Mẹ tôi đã mất anh tôi hay chính tôi lúc đó, thấy chưa đúng thời điểm, tôi đã lui lại?

Trở thành Không

Nỗi sợ hãi lớn lao nhất của chúng ta là khi chết, chúng ta sẽ trở thành không. Nhiều người trong chúng ta tin rằng cuộc đời của ta bắt đầu từ lúc chào đời và chấm dứt khi ta chết. Chúng ta tin rằng chúng ta tới từ cái Không, nên khi chết chúng ta cũng không còn lại gì hết. Và chúng ta lo lắng vì sẽ trở thành hư vô.

Bụt có cái hiểu rất khác về cuộc đời. Ngài hiểu rằng sống và chết chỉ là những ý niệm không có thực. Coi đó là những sự thực, chính là nguyên do gây cho chúng ta khổ não. Bụt dạy không có sinh, không có diệt, không tới cũng không đi, không giống nhau cũng không khác nhau, không có cái ngã thường hằng cũng không có hư vô. Chúng ta thì coi là Có hết mọi thứ. Khi chúng ta hiểu rằng mình không bị hủy diệt thì chúng ta không còn lo sợ. Đó là sự giải thoát. Chúng ta có thể an hưởng và thưởng thức đời sống một cách mới mẻ.

Tìm lại người thân đã mất

Đối với trường hợp mất người thương cũng thế. Khi nhân duyên không còn đầy đủ thì họ biến đi. Khi mẹ chết, tôi rất đau đớn. Khi chúng ta chỉ mới bảy hay tám tuổi đầu, ta không hề nghĩ sẽ có ngày mất mẹ. Nhưng sự thực là khi lớn lên và tất cả chúng ta, ai cũng sẽ mất mẹ. Nếu bạn biết tu tập, thì tới giờ phút chia lìa, bạn sẽ không quá khổ sở. Bạn sẽ sớm nhận thức được rằng mẹ bạn vẫn đang còn sống trong bạn.

Ngày mẹ chết, tôi viết vào nhật ký: “Tai nạn lớn nhất đời tôi đã xảy ra rồi.” Tôi đau khổ hơn một năm sau khi mẹ qua đời. Nhưng rồi một đêm, khi ngủ trong cái cốc ở vùng cao nguyên Việt nam, tôi nằm mơ thấy mẹ tôi. Tôi thấy tôi ngồi chơi bên bà và chúng tôi nói chuyện rất vui. Mẹ tôi trông trẻ đẹp, tóc bà thả dài xuống lưng. Thật là sung sướng được truyện trò với mẹ như thể bà chưa chết vậy. Tôi tỉnh dậy vào lúc hai giờ sáng và tôi có cảm giác thực sự là tôi chưa từng mất mẹ. Cảm tưởng mẹ vẫn ở trong tôi nó rất rõ ràng. Tôi hiểu rằng ý

tưởng mất mẹ chỉ là một ý tưởng mà thôi. Rõ ràng lúc đó tôi thấy mẹ luôn luôn còn sống trong tôi.

Tôi mở cửa đi ra ngoài. Tất cả sườn đồi được tắm trong ánh trăng. Đó là một đồi trà và thất của tôi ở lưng chừng đồi, phía sau ngôi chùa. Khi đi bộ thong thả giữa các luống trà, tôi vẫn cảm thấy mẹ ở bên tôi. Bà là ánh trăng vuốt ve tôi như bà thường hay làm, thật dịu dàng âu yếm... thật là kỳ diệu! Mỗi khi chân tôi chạm mặt đất, tôi biết mẹ tôi vẫn đang ở cạnh. Tôi biết cái thân này không phải của riêng tôi mà nó là sự tiếp nối của mẹ, cha, của ông bà, của cụ kỵ, của tổ tiên. Những dấu chân tôi tưởng của tôi, thực ra là của cả hai chúng tôi. Tôi và mẹ cùng để lại những dấu chân trên mặt đất ẩm ướt đó.

Từ lúc ấy, ý nghĩ mất mẹ không còn hiện diện trong tôi nữa. Tôi chỉ cần nhìn vào bàn tay tôi, cảm nhận hơi gió mát trên mặt hay đất dưới bàn chân, là tôi nhớ mẹ tôi luôn luôn có mặt với tôi, trong mọi thời điểm.

Khi mất một người mình thương thì ta đau khổ. Nhưng nếu bạn biết nhìn sâu, bạn có cơ hội để nhận ra rằng bản thể của người đó là vô sinh, bất diệt. Chỉ có sự biểu hiện và sự ngừng lại để biểu hiện dưới hình thức khác mà thôi. Bạn phải rất tinh và tỉnh thức để có thể nhận ra sự biểu hiện mới của người thương đó. Nhưng khi thực tập và cố gắng, bạn có thể làm được chuyện này.

Vậy, hãy nắm tay một người bạn tu, cùng nhau đi thiền hành. Hãy để tâm tới từng cái lá, từng bông hoa, từng con chim và từng giọt sương nhỏ. Nếu bạn có thể ngừng lại và nhìn sâu thì bạn có thể nhận diện được người thương ở những biểu hiện khác nhau, dưới nhiều hình thái. Bạn sẽ lại yêu đời.

Không có gì sinh ra, không có gì mất đi

Nhà khoa học người Pháp, ông Lavoisier đã từng tuyên bố: "Không có gì được sinh ra, cũng không có gì mất đi." Dù ông ta không thực hành đạo Bụt, nhưng nhà khoa học ấy đã tìm ra chân lý giống như Bụt thấy vậy.

Bản chất thực của chúng ta là bản chất không sinh không diệt. Chỉ khi nào ta chạm được vào bản chất chân thực đó, chúng ta mới chuyển đổi được nỗi sợ hãi mình không hiện hữu, đổi được cái lo trở thành hư không.

Bụt dạy khi đầy đủ nhân duyên thì sự việc biểu hiện, và chúng ta nói nó hiện hữu. Khi thiếu một hoặc hai điều kiện, sự việc đó không biểu hiện như trước thì ta nói nó không hiện hữu. Theo Bụt, nói rằng thứ này có hay không có là sai. Trong thực tại, không có thứ gì hoàn toàn có hay hoàn toàn không hiện hữu.

Chúng ta thấy được chuyện này rất dễ dàng khi nhận xét các máy truyền hình và phát thanh. Chúng ta có thể đang ở trong một căn phòng không có máy truyền hình và cũng không có máy phát thanh. Khi ở trong căn phòng đó, chúng ta có thể cho rằng không có chương trình truyền hình hay truyền thanh tại đó. Nhưng tất cả chúng ta đều hiểu là không gian trong phòng chứa đầy các tin hiệu. Tín hiệu của các chương trình đó có mặt khắp mọi nơi. Chúng ta chỉ cần một điều kiện nữa thôi, một chiếc máy thu thanh hay truyền hình, là bao nhiêu hình thái, màu sắc và âm thanh sẽ biểu hiện ra. Vậy khi nói rằng các tín hiệu đó không hiện hữu là sai, vì sự thực chúng ta chỉ thiếu dụng cụ để thâu chúng vô và cho các tín hiệu đó cơ hội biểu hiện ra. Chúng hình như không hiện hữu chỉ vì nhân duyên không đầy đủ để các chương trình xuất hiện. Vậy thì trong căn phòng đó, ở giờ phút đó, nếu chúng ta nói rằng chúng không hiện hữu, thì chỉ vì chúng ta không nhìn hay nghe được chúng, chứ không phải vì chúng không có mặt. Chỉ vì các quan niệm có-không mà chúng ta bị rối trí. Quan niệm hiện hữu và không hiện hữu khiến chúng ta tin là cái này có, cái kia là không. Ý niệm có và không đó không thể áp dụng vào thực tại được.

Không trên không dưới

Ý niệm về trên dưới cũng vậy. Cho rằng có trên có dưới là sai. Cái gì ta nghĩ là phía dưới, có thể ở phía trên của người khác, ở nơi khác. Chúng ta đang ngồi đây và cho rằng, phía trên là hướng bên trên đầu ta, còn đối nghịch với nó là phía dưới.

Những người đang ngồi thiền ở bán cầu kia không đồng ý với ta được, vì phía trên của ta là phía dưới của họ. Họ không ngồi lộn ngược đầu. Ý nghĩ trên dưới có nghĩa là trên dưới cái gì đó mà thôi. Quan niệm trên dưới không thể áp dụng cho thực tại trong vũ trụ được. Đó chỉ là những quan niệm liên hệ tới môi trường ta sinh hoạt. Đó là những ý niệm cho chúng ta một tiêu chuẩn nhưng chúng không có thật. Thực tại không bị ràng buộc vào bất kỳ ý niệm nào.

Bị trói vào một ý niệm

Bụt đã kể cho ta một câu chuyện ngụ ngôn rất hay về tư tưởng và ý niệm. Một thương gia trẻ trở về nhà sau chuyến đi buôn xa, thấy nhà đã bị cướp đốt thành tro. Ngay phía ngoài nền nhà cũ là một cái xác nhỏ bé đã bị cháy thành than. Anh ta nghĩ đó là xác đứa con trai nhỏ của mình. Anh không biết rằng con trai anh vẫn còn sống. Anh không biết rằng sau khi đốt nhà, bọn cướp đã bắt đứa bé theo. Và trong tình trạng rối loạn, anh đã tin rằng cái xác kia chính là xác con anh. Anh vò đầu đấm ngực khóc lóc, rồi làm đám tang cho con.

Người thương gia đó rất yêu con. Nó là lẽ sống của anh. Anh thương xót nó tới độ không thể rời hũ tro của nó. Anh may một cái túi bằng gấm và bỏ tro vô đó, đeo trước ngực ngày đêm, lúc ngủ nghỉ cũng như khi làm việc. Một đêm con anh trốn thoát khỏi tay bọn cướp. Nó trở về căn nhà cha nó đã xây lại và nó gõ cửa một cách háo hức vào lúc hai giờ sáng. Cha nó thức giấc, lòng vẫn còn rất đau khổ và túi tro vẫn mang trên ngực, anh hỏi: "Ai đó?"

"Con đây cha ơi!" Đứa bé trả lời vọng qua cửa.

"Mày tệ quá, mày đâu phải con tao. Con tao đã chết ba tháng trước rồi, tao còn tro của nó ngay đây."

Đứa bé tiếp tục đấm vào cửa và khóc lóc. Nó năn nỉ hoài để xin vào trong nhà nhưng người cha nhất định không cho. Người cha giữ chặt lấy ý niệm con đã chết và cho rằng đứa bé vô lương tâm này chỉ đến phá rầy anh ta mà thôi. Cuối cùng đứa bé đành bỏ đi và anh ta mất con vĩnh viễn.

Bụt dạy rằng khi ta bị kẹt vào một ý niệm và coi đó là chân lý thì ta sẽ mất cơ hội để thấy được chân lý. Dù cho chân lý tới tận nhà gõ cửa, bạn cũng sẽ từ chối vì không mở được cái tâm bạn ra. Vậy nên khi bạn vướng vào một ý niệm về sự thật hay có ý niệm về các điều kiện của hạnh phúc thì hãy cẩn thận.

Giới thứ nhất để thực tập Chánh niệm là thực tập để được tự do không bị thiên kiến:

"Ý thức được sự khổ đau gây ra do sự quá khích và hẹp hòi, chúng con nhất định sẽ không thờ làm thần tượng bất cứ một chủ nghĩa hay lý thuyết nào, kể cả những chủ nghĩa và lý thuyết Phật giáo. Những hệ thống giáo lý trong đạo Bụt phải được nhận thức như những pháp môn hướng dẫn giúp chúng con biết nhìn sâu và phát triển cái hiểu và thương - mà không phải là những chân lý để bảo vệ và thờ phượng."

Đây là sự thực tập giúp chúng ta không bị ràng buộc vào một giáo điều nào. Thế giới chúng ta đã chịu nhiều khổ đau quá nhiều vì các chủ thuyết, giáo điều. Điều thứ nhất trong sự thực tập chánh niệm giúp ta được tự do. Sư tự do này ở trên tất cả các ý niệm về tự do mà ta vẫn thường có. Nếu ta bị kẹt vào các ý niệm, ta sẽ đau khổ và làm cho người thân đau khổ theo.

Không đến không đi

Đối với đa số, chúng ta đau khổ nhiều nhất vì ý niệm đến - đi. Chúng ta nghĩ rằng những người thương của ta đã đến từ một nơi nào đó và nay sẽ đi tới một nơi nào đó. Nhưng bản chất của thực tại là không đến cũng không đi. Chúng ta không từ đâu tới mà cũng không đi tới đâu cả. Khi nhân duyên đầy đủ thì ta biểu hiện, khi nhân duyên không còn đầy đủ thì chúng ta không biểu hiện. Điều đó không có nghĩa là chúng ta không hiện hữu. Giống như khi làn sóng phát thanh không phát ra âm thanh, thì chúng chỉ không biểu hiện mà thôi.

Không phải chỉ có các ý niệm đến-đi mới không diễn bày được thực tại, mà các ý niệm hiện hữu hay không hiện hữu cũng vậy. Chúng ta học được câu này trong kinh Bát Nhã:

"Xá lợi tử nghe đây
Thể mọi pháp đều không
Không sinh cũng không diệt
Không thêm cũng không bớt... "

Ý nghĩa chữ Không này rất quan trọng. Nó có nghĩa là *mọi sự việc đều trống rỗng, không có tự tánh riêng biệt*. *Không có cái gì có tự tánh độc lập, không có cái gì tự nó hiện hữu*. Khi nhìn sâu vào mọi sự, mọi vật ta sẽ thấy rằng tất cả, kể luôn ta trong đó, đều là những hợp thể. Ta được làm bằng các phần tử không phải ta. Ta được là hợp thể của cha mẹ, ông bà, cơ thể, cảm thọ, nhận thức, đất, mặt trời và vô số các yếu tố không phải ta. Tất cả những thứ đó tùy theo nhân duyên. Ta thấy rằng tất cả những thứ đó đã, đang hay sẽ biểu hiện đều có tương quan và liên hệ mật thiết với nhau. Những gì biểu hiện ra mà ta nhìn thấy, chỉ là một phần của bao thứ khác, của các điều kiện đầy đủ khiến cho nó có mặt. Mọi sự mọi vật đều không được sinh ra hay bị mất đi vì chúng luôn luôn ở trong tiến trình liên tục biểu hiện.

Chúng ta có thể thông minh để hiểu được chuyện này. Nhưng hiểu bằng trí óc thôi không đủ. Thực sự hiểu điều này, ta sẽ hết sợ hãi. Ta sẽ được giác ngộ và sống với cái nhìn tương tức (Inter-being).

Chúng ta phải thực tập nhìn thật sâu như thế trong đời sống hàng ngày để nuôi dưỡng sự hiểu biết về không sinh không diệt. Như thế, ta có thể thực chứng được sự mầu nhiệm của sự vô úy, không sợ hãi.

Nếu chúng ta nói tới vấn đề tương tức tương nhập như một lý thuyết thì không ích lợi gì hết. Ta nên đặt câu hỏi: "Tờ giấy này, mi từ đâu tới? Giấy là cái gì? và mi tới đây làm gì? Giấy sẽ đi đâu?" Ta cũng hỏi ngọn lửa (đang dốt tờ giấy): "Lửa ơi, mi từ đâu tới và mi sẽ đi đâu?" Hãy lắng nghe chúng trả lời. Ngọn lửa, tờ giấy đang trả lời bằng sự có mặt của chúng. Chúng ta chỉ cần nhìn sâu thì sẽ nghe được câu trả lời của nó. Ngọn lửa trả lời: "Tôi không tới từ đâu cả."

Đó cũng là câu trả lời của cây hoa đào Nhật bổn. Chúng tôi (hai đợt hoa) không giống mà cũng không khác nhau. Hoa không tới từ đâu và cũng không đi đâu hết. Khi mất một em bé, chúng ta không nên buồn. Đó chỉ là vì lúc ấy chưa đủ nhân duyên cho nên em chưa biểu hiện ra ở thời điểm đó mà thôi, Em sẽ trở lại.

Buồn phiền vì vô minh

Đức Quan Thế Âm là học trò của Bụt. Một bữa Ngài nhập định và đạt được sự hiểu biết sâu xa, Ngài thấy rằng mọi sự vật đều không có tự tánh. Hiểu như vậy, Ngài vượt qua được màn vô minh, nghĩa là Ngài thoát được hết các khổ não.

Nhìn cho sâu, chúng ta cũng thấy được rằng không có gì sinh ra, không có gì chết đi, không có gì tới, cũng không có gì đi, không có cũng không không, không giống cũng không khác.

Nếu ta không học phép tu tập này thì thật là phí phạm quá sức. Chúng ta có thể thực tập theo nhiều phương pháp để bớt khổ, nhưng trí tuệ lớn nhất là sự giác ngộ về không sinh không diệt. Khi chúng ta giác ngộ được chuyện này thì ta không còn sợ hãi nữa. Chúng ta có thể vui hưởng được gia tài khổng lồ mà tổ tiên ta truyền lại cho. Ta nên thu xếp để có thì giờ thực tập giáo pháp huyền diệu này mỗi ngày.

Kính trọng biểu hiện của mình

Khi nhìn một người bạn mình bằng con mắt thiền quán, ta có thể nhìn thấy trong đó tất cả các thế hệ tổ tiên của bạn mình. Ta sẽ rất kính trọng người đó và kính trọng cả con người mình, vì ta thấy đó là ngôi đền thờ của tất cả các thế hệ tổ tiên.

Bạn cũng nhìn thấy thân thể mình là nền tảng của các thế hệ tương lai. Do đó chúng ta sẽ không làm hại thân mình, vì như thế là không tử tế với các thế hệ con cháu. Ta sẽ không sử dụng ma túy và ăn uống những thứ có độc tố làm hại thân thể. Đó là do cái hiểu về sự biểu

hiện, nó đã giúp chúng ta sống một cuộc đời lành mạnh, trong sáng và có trách nhiệm.

Ý niệm trong ngoài cũng như vậy. Khi chúng ta nói Bụt và cha mẹ ở trong ta, hay ở ngoài ta, ý niệm trong ngoài đó không có nghĩa chi cả. Chúng ta bị kẹt vào các ý niệm, nhất là ý niệm đến-đi và hiện hữu hay không hiện hữu. Chỉ khi ta buông bỏ được các ý niệm đó thì sự thật mới hiển lộ, sự thật của Niết bàn. Khi tất cả các ý niệm hiện hữu hay không hiện hữu đã tắt ngấm thì Chân như thực tại nó sẽ biểu hiện ra.

Không có gì bằng kinh nghiệm

Chúng ta có thể dùng một thí dụ dễ hiểu về trái quít và trái sầu riêng. Nếu có người nào chưa từng nếm quít hay sầu riêng, thì dù cho bạn mô tả các thứ đó bằng bao nhiêu hình tượng, bạn cũng không thể diễn tả được các thứ trái cây đó thực sự chúng ra sao. Bạn chỉ có thể giúp người kia có kinh nghiệm sống, thực chứng về hai trái cây đó. Bạn không thể nói: "Sầu riêng ư, nó giống như mít hay đu đủ." Bạn không thể nói gì như khi người ta ăn trái sầu riêng. Sầu riêng nó vượt qua tất cả các ý niệm. Trái quít cũng vậy. Khi bạn chưa từng ăn trái quít, thì dù cho người kia thương bạn cách mấy, cố gắng giúp bạn cách mấy cũng không diễn tả được hương vị trái quít ra sao. Thực tại của trái quít vượt lên trên tất cả mọi ý niệm. Niết Bàn cũng vậy. Đó là một thực tại vượt qua các ý niệm. Chỉ vì ta có ý niệm về Niết bàn mà ta đau khổ. Phải thực chứng, phải tự kinh nghiệm, đó là con đường phải đi.

Cái sợ đích thực

Chúng ta sợ chết, sợ chia lìa và chúng ta sợ trở thành hư vô. Người tây phương rất sợ trở thành hư vô. Khi họ nghe nói về sự trống rỗng họ cũng rất sợ. Nhưng trống rỗng chỉ là sự vắng mặt các ý niệm. Không hay trống rỗng không có nghĩa trái ngược với sự sinh tồn. Nó không có nghĩa là hư vô, không có nghĩa là không còn gì hết. Cần phải loại bỏ ý niệm hiện hữu và không hiện hữu. Trống rỗng là một dụng cụ giúp chúng ta.

Thực tại không liên quan gì tới chuyện có hay không, hiện hữu hay không hiện hữu. Khi Shakespeare nói "To be or not to be - that is the question (vấn đề là hiện hữu hay không hiện hữu), Bụt trả lời: "Hiện hữu hay không hiện hữu, đó không phải là vấn đề." Có hiện hữu hay không hiện hữu chỉ là hai ý niệm trái ngược nhau, chúng không phải là chân lý và chúng cũng không diễn tả được chân lý.

Sự giác ngộ tỉnh thức không những loại được ý niệm về thường hằng mà nó cũng loại được cả ý niệm về vô thường. Ý niệm về trống rỗng cũng thế. Trống rỗng cũng chỉ là một khí cụ, và nếu bạn bị kẹt vào ý niệm đó, bạn cũng đi lạc đường. Bụt nói trong kinh Người bắt rắn (Ratnakuta): "Nếu bạn bị kẹt vào ý niệm hiện hữu hay không hiện hữu (Có hay Không) thì ý niệm về trống rỗng giúp cho bạn được tự do. Nhưng khi bạn kẹt vào ý niệm trống rỗng thì không còn hy vọng. Giáo lý về sự trống rỗng là một dụng cụ giúp cho bạn có cái hiểu thật sự về Không, nhưng nếu bạn coi dụng cụ đó là sự giác ngộ thì bạn đã bị kẹt vào ý niệm đó rồi.

Nếu bạn có một ý niệm về Niết bàn, thì nên loại bỏ nó đi. Niết bàn không chứa đựng một ý niệm nào hết, kể cả ý niệm về Niết bàn. Nếu bạn kẹt vào ý niệm về Niết bàn là bạn chưa chạm được tới Niết bàn. Sự khám phá và hiểu biết sâu xa đó khiến cho Bụt vượt thoát được mọi sợ hãi, lo âu, mọi đau khổ và vượt được cả vấn đề sinh tử.

Đốt cháy các ý niệm

Khi bạn có một que diêm, bạn có nhân duyên để tạo ra lửa. Nếu ngọn lửa bạn đốt lên bằng que diêm đó có đủ thời gian, nó sẽ đốt cháy luôn que diêm. Que diêm tạo ra lửa, và lửa đốt cháy diêm, giáo pháp vô thường cũng vậy. Nó giúp ta có tỉnh thức về sự vô thường, và sự giác ngộ đó lại đốt cháy ý niệm của ta về vô thường.

Chúng ta phải vượt qua ý niệm về thường, nhưng ta cũng phải vượt qua ý niệm về vô thường. Như thế chúng ta có thể chạm tới Niết bàn. Vô ngã cũng vậy. Vô ngã giống như que diêm, nó giúp gây ra lửa trí tuệ để hiểu về vô ngã và cũng chính ngọn lửa vô ngã sẽ đốt que diêm vô ngã.

Tu tập không phải là thu thập một lô các ý niệm về vô ngã, vô thường, Niết bàn hay ý niệm nào khác. Đó là công việc của một cái máy thu băng. Thuyết giảng và chia sẻ về các ý niệm đó không phải là cách học và hành trì Phật pháp. Ta có thể tới đại học để học Phật pháp, nhưng chúng ta sẽ chỉ học được lý thuyết và các khái niệm. Chúng ta muốn vượt lên trên các ý niệm để có được tánh giác, và nhờ đó sẽ đốt cháy được hết các ý niệm trong ta, để cho ta được tự do.

Niết bàn ở đâu?

Hãy nhìn một đồng xu. Một bên là mặt phải, một bên mặt trái. Hai mặt không thể hiện hữu nếu thiếu mất một bên. Kim loại làm ra đồng xu gồm có hai mặt, không có kim loại thì không có đồng tiền. Ba yếu tố kim loại, mặt phải và mặt trái liên quan với nhau. Ta có thể mô tả kim loại giống như Niết bàn, mặt phải và mặt trái có thể coi như biểu hiện của vô ngã và vô thường. Qua mặt phải hay mặt trái, bạn có thể chạm được và cảm được sự hiện hữu của kim loại. Tương tự như vậy, nếu nhìn sâu vào bản chất của vô thường và vô ngã, bạn có thể tiếp xúc được với bản chất của Niết bàn.

Niết bàn trong bình diện tuyệt đối (bản môn) không thể tách rời ra khỏi Niết bàn trong bình diện tương đối (tích môn). Khi bạn thật sự chạm được tới Niết bàn tương đối thì bạn cũng tiếp xúc được với Niết

bàn tuyệt đối. Bản thể luôn luôn có sẵn trong bạn. Đối với người có tu học, điều quan trọng là bạn phải tiếp xúc được với tự tánh vô thường vô ngã của bạn. Nếu thành công bạn có thể tiếp xúc được với Niết bàn và không còn sợ hãi nữa. Bây giờ bạn có thể cưỡi trên sóng sinh tử và mỉm cười thanh thoát.

Tích môn và bản môn

Ngày thường ta nhìn vào thực tại qua bình diện tương đối hay tích môn, nhưng ta cũng có thể nhìn các thực tại đó qua bình diện tuyệt đối hay bản môn. Thực tại có thể biểu hiện ra ở cả hai bình diện tương đối và tuyệt đối. Chúng ta cũng vậy. Chúng ta đều có những điều cần làm trong bình diện tương đối, nhưng mỗi chúng ta cũng có những quan tâm trong bình diện tuyệt đối.

Khi chúng ta tìm Thượng đế hay Niết bàn ở tình trạng an bình sâu xa nhất, là chúng ta đi tìm tuyệt đối. Chúng ta không chỉ quan tâm tới những chuyện bình thường trong đời sống như danh vọng, lợi nhuận, địa vị xã hội, các dự án mà chúng ta cũng quan tâm tới bản chất chân thật trong ta. Thiền quán sâu xa là bắt đầu thực hiện sự quan tâm tới bình diện tuyệt đối của mình.

Sóng là nước

Khi bạn nhìn trên mặt biển, bạn thấy các đợt sóng lên xuống nhấp nhô. Bạn có thể mô tả sóng này cao, sóng kia thấp, sóng lớn hay nhỏ, sóng mạnh hay yếu và sóng đẹp hay không đẹp. Bạn có thể mô tả sóng lúc bắt đầu, lúc chấm dứt, sóng được sinh ra và sóng bị hoại diệt. Giống như trong tích môn hay trong bình diện tương đối, chúng ta quan tâm tới sinh-diệt, mạnh-yếu, đẹp-xấu, bắt đầu và chấm dứt... của mọi sự vật.

Nhìn sâu, chúng ta thấy sóng đồng thời cũng là nước. Một lọn sóng hình như muốn đi tìm bản thể của nó. Nó có thể đau khổ vì rối ren. Ngọn sóng có thể nói: “tôi không lớn bằng các ngọn sóng kia,” “tôi bị đàn áp,” “tôi không đẹp bằng các sóng khác,” ”tôi sinh ra đời và tôi sẽ

chết đi.” Ngọn sóng có thể đau khổ vì các ý nghĩ đó. Nhưng nếu sóng uốn mình xuống để tiếp xúc với bản chất của nó thì nó sẽ thấy nó cũng là nước. Sự sợ hãi và rối ren của sóng sẽ biến mất.

Nước không bị ràng buộc bởi sự sinh diệt của sóng. Nước được tự do không sợ cao hay thấp, đẹp hay xấu. Khi nói về các tiếng cao-thấp, đẹp-xấu, đó chỉ là những từ ngữ nói về sóng. Đối với nước, những từ ngữ đó vô giá trị.

Bản chất thật sự của chúng ta có tính cách vô sinh bất diệt. Chúng ta không cần phải đi đâu mới tiếp xúc được bản chất chân thực của mình. Sóng không cần đi tìm nước vì chính nó là nước. Chúng ta không cần đi tìm Thượng đế hay Niết bàn, hay bản chất tuyệt đối, vì chúng ta là Niết bàn, là Thượng đế.

Bạn chính là điều bạn đi tìm. Bạn chính là thứ bạn đang muốn trở thành. Bạn có thể nói với sóng: “Sóng ơi, con chính là nước rồi, con không cần đi đâu để tìm nước nữa. Bản chất của con chính là bản chất không phân biệt, không sống chết, không có cũng không không.”

Hãy thực tập như sóng. Hãy kiên trì nhìn sâu vào chính mình và nhận biết rằng bản thể của bạn là vô sinh bất diệt. Bạn sẽ đạt tới tự do và vô úy bằng cách này. Phương pháp thực tập này giúp chúng ta sống không sợ hãi và chết một cách bình an, không hối tiếc.

Nếu bạn đang mang trong mình một nỗi đau lớn, nếu bạn mới mất người thân thương, nếu bạn đang sống trong sự lo sợ cái chết, trong lãng quên và hủy diệt, xin hãy học phương pháp này và bắt đầu thực tập. Nếu bạn thực tập giỏi, bạn sẽ có thể nhìn đám mây, bông hồng, hòn sỏi và em bé bằng con mắt mà Bụt đã mở ra cho bạn. Bạn sẽ hết sợ hãi, lo âu và phiền não. Bạn sẽ có sự an bình thật sự, sẽ trở nên mạnh mẽ và vững vàng, có thể mỉm cười với mọi chuyện xảy tới. Sống như thế, bạn có thể giúp được nhiều người chung quanh bạn.

Bạn ở đâu trước khi ra đời?

Nhiều người được hỏi: "Bạn sinh ngày nào?" Nhưng bạn có thể trả lời bằng một câu hỏi hay hơn: "Trước ngày gọi là sinh nhật của tôi thì tôi ở đâu?"

Nếu bạn hỏi một đám mây: "Mây sinh ngày nào, trước khi sinh ra, mây ở đâu?" Nếu bạn hỏi nó: "Mây lên mấy tuổi rồi? Mây sinh ngày nào vậy?" rồi bạn lắng nghe, bạn có thể nghe được câu trả lời.

Bạn có thể tưởng tượng mây sinh ra đời cách nào. Trước khi sinh ra, nó là nước trên mặt đại dương, hay trên mặt sông, rồi nước bốc thành hơi. Mây cũng là mặt trời vì chính mặt trời làm cho nước bốc thành hơi. Gió cũng có trong mây, vì gió làm cho hơi nước tụ lại thành đám mây. Mây không tới từ hư không, mây chỉ là sự chuyển hóa hình thức. Không có chuyện một vật sinh ra từ hư không.

Sớm hay muộn, mây cũng sẽ biến thành mưa hay tuyết, hay nước đá. Nếu bạn nhìn sâu vào mưa, bạn sẽ nhìn thấy mây. Mây không mất đi, nó biến hóa thành ra mưa và mưa biến thành ra cỏ, cỏ vào trong con bò để rồi biến ra sữa và cà-rem bạn ăn đó. Hôm nay khi ăn một ly cà-rem, bạn hãy để thì giờ nhìn nó và nói: "Chào đám mây, ta nhận ra ngươi rồi." Làm như vậy, bạn đã giác ngộ được bản chất thật của cà-rem và của mây. Bạn cũng có thể nhìn thấy biển, sông, thấy hơi nóng mặt trời, thấy cỏ và con bò trong ly cà-rem.

Nhìn cho sâu, bạn sẽ không thấy được ngày sinh thực và ngày chết thực của đám mây. Chỉ có chuyện đám mây chuyển hóa thành ra mưa hay tuyết. Không có gì thực sự chết đi vì luôn luôn có sự nối tiếp. Mây là tiếp nối của biển, của sông, của sức nóng mặt trời và mưa là tiếp nối của mây.

Trước khi sinh ra, đám mây đã có đó rồi. Hôm nay, khi bạn uống một ly sữa hay một tách trà, ăn một cái cà-rem, xin hãy theo dõi hơi thở. Hãy nhìn vào ly sữa hay ly trà và gửi lời chào đám mây.

Bụt dùng nhiều thời gian để nhìn thật sâu, chúng ta cũng vậy. Bụt không phải là Thượng đế, Ngài là một con người giống như chúng ta.

Ngài đau khổ nên Ngài tu tập, vì vậy Ngài vượt thoát được khổ đau. Ngài có trí tuệ lớn, có hiểu biết, trí tuệ và từ bi. Vì thế nên chúng ta nói Ngài là bậc thầy, là huynh trưởng của ta.

Nếu chúng ta sợ chết là bởi vì chúng ta không hiểu rằng không có gì thực sự mất đi. Người ta nói Bụt đã chết, nhưng không phải thế. Bụt còn đang sống. Khi nhìn chung quanh, ta sẽ thấy Bụt dưới nhiều hình thái. Bụt đang ở trong bạn vì bạn có thể nhìn sâu và thấy được mọi sự đều không thực sự được sinh ra hay mất đi. Chúng tôi có thể nói bạn là một hình thức mới của Bụt, một tiếp nối của Bụt. Đừng coi thường chính mình. Hãy nhìn ra chung quanh, bạn sẽ thấy Bụt được tiếp nối ở khắp nơi.

Tôi có phải là tôi ngày trước?

Tôi có một tấm hình chụp hồi tôi mười sáu tuổi. Đó có phải là hình tôi chăng? Tôi không tin lắm. Ai là chú bé trong hình? Đó chính là tôi hay là một ai khác? Hãy nhìn cho kỹ trước khi trả lời.

Nhiều người nói rằng đứa bé trong hình và tôi là một. Nếu chú ta là tôi thì sao trông chú khác quá vậy? Chú bé đó còn sống hay đã chết? Chú ta không giống tôi mà cũng không khác tôi. Một số nhìn tấm hình, cho rằng chú bé trong đó không còn đây nữa.

Con người ta gồm có cơ thể (sắc), các cảm xúc (thọ), các nhận thức (tưởng), các loại tâm (hành) và các hiểu biết (thức). Mọi thứ đó đều đã thay đổi trong tôi kể từ khi chụp tấm hình đó. Cơ thể chú bé trong hình không còn là cơ thể của tôi ngày nay, một ông già bảy mươi tuổi. Các cảm thọ khác nhau, nhận thức cũng rất khác. Hầu như tôi hoàn toàn khác với con người chú bé đó, nhưng nếu chú ta không hiện hữu thì tôi cũng không có mặt đây được.

Tôi là sự tiếp nối, cũng như mưa là tiếp nối của đám mây. Khi nhìn vào tấm hình, bạn có thể đã thấy tôi khi già lão. Bạn không cần phải đợi năm mươi lăm năm. Khi cây chanh nở hoa, bạn có thể không nhìn thấy trái chanh nào, nhưng nếu nhìn cho sâu, bạn sẽ thấy trái chanh đã có đó rồi. Bạn chỉ cần một nhân duyên để làm cho chanh hiển hiện,

đó là thời gian. Trái chanh có sẵn trong cây chanh. Nhìn cây chanh bạn chỉ thấy cành, lá và hoa chanh. Nhưng với thời gian, cây chanh sẽ biểu hiện ra thành trái chanh.

Hoa hướng dương tháng tư

Nếu bạn tới nước Pháp vào tháng tư, bạn sẽ không thấy bông hoa hướng dương nào cả. Nhưng quanh Làng Mai, vào tháng bảy, hoa hướng dương nở rộ khắp nơi. Những bông hoa đó ở đâu trong tháng tư? Nếu bạn tới Làng Mai và nhìn cho sâu, bạn sẽ thấy chúng. Nông phu đã cầy đất và gieo hạt, hoa hướng dương chỉ chờ một điều kiện nữa để hiển lộ mà thôi. Chúng chờ thời tiết ấm áp của tháng năm và tháng sáu. Hoa hướng dương đã có đó nhưng chúng chưa biểu hiện đầy đủ.

Nhìn sâu vào một hộp diêm quẹt. Bạn có thấy lửa trong đó không? Nếu thấy, tức là bạn đã có hiểu biết. Khi nhìn sâu vào một hộp diêm, chúng ta thấy có lửa trong đó. Nó chỉ cần người nào cử động vài ngón tay là lửa hiện ra. Chúng ta nói: "Lửa ơi, ta biết mi đang ở đó. Bây giờ ta sẽ giúp lửa biểu hiện ra."

Lửa luôn có trong diêm và trong không khí. Nếu không có dưỡng khí, ngọn lửa cũng không hiện ra được. Nếu bạn thắp một ngọn nến rồi phủ kín nó bằng một vật gì đó, ngọn lửa sẽ tắt vì thiếu Oxygen. Ngọn lửa chỉ sống được nhờ có dưỡng khí. Ngọn lửa có mặt khắp nơi, trong không gian, trong thời gian và trong tâm thức chúng ta. Ngọn lửa có khắp nơi, chờ biểu hiện ra, và chúng ta là một trong các điều kiện để nó xuất hiện. Khi ta thổi vào ngọn lửa, hơi thở đó là một nhân duyên làm cho nó ngừng biểu hiện dưới hình thức ngọn lửa.

Chúng ta có thể dùng diêm thắp hai ngọn nến rồi thổi ngọn lửa trên que diêm. Bạn có nghĩ lửa trên que diêm đó đã chết không? Lửa không có tính chất sinh-diệt. Câu hỏi là: "Ngọn lửa trên hai cây nến kia là một hay là hai thứ lửa?"

- Nó không là một mà cũng không khác nhau.

Câu hỏi khác là: "Ngọn lửa của diêm chết hay không chết?"

- Nó chết và cũng không chết. Bản chất của nó là không chết đi và cũng không sinh ra. Nếu chúng ta để cho cây nến cháy trong một giờ đồng hồ, thì ngọn lửa đó vẫn thế hay đã biến thành lửa khác? Tim nến (bấc), chất sáp và dưỡng khí đều đã thay đổi. Do đó, ngọn lửa cũng đã thay đổi. Vậy thì ngọn lửa không giống và cũng không khác ngọn lửa trước kia.

"Có" không trái ngược với "Không"

Chúng ta thường quan niệm Có là sự trái ngược của Không. Ý niệm đó không còn vững chắc, cũng như ý niệm về phải-trái. Hãy nhìn một cây bút. Chúng ta có thể cắt hết phần bên phải của nó không? Nếu chúng ta dùng dao, cắt đi một nửa cây bút, thì chỗ còn lại vẫn có phần bên phải. Các đảng chính trị thiên tả và hữu khuynh bao giờ cũng hiện diện, vì cứ có tả thì phải có hữu.

Vậy nên những người có khuynh hướng chính trị thiên tả (trái), thì nên mong mỏi có sự hiện diện của phái thiên hữu (phải). Nếu ta diệt phái hữu thì phái tả cũng không còn. Bụt dạy: "Cái này có vì cái kia có. Thứ này biểu hiện vì thứ kia biểu hiện." Đó là bài giảng của Bụt về sự hình thành thế giới. Đó là giáo pháp *tương duyên sinh*. Ngọn lửa có đó vì diêm có đó. Nếu không có diêm thì cũng không có lửa.

Giải đáp nằm bên trong

Lửa từ đâu tới? Nguồn gốc nó là gì? Chúng ta nên nhìn sâu vào câu hỏi này. Chúng ta có cần ngồi thế hoa sen để trả lời câu hỏi này chăng? Tôi chắc chắn rằng bạn đã có sẵn câu trả lời trong bạn. Chỉ cần chờ thêm một điều kiện nữa là nó hiện ra thôi. Bụt dạy ai cũng có Phật tính. Phật tính là khả năng giúp chúng ta hiểu và tiếp xúc được với bản chất của mình. Câu trả lời đã có sẵn trong bạn. Thầy cũng không thể giúp bạn trả lời. Thầy chỉ giúp bạn tiếp xúc được với Chánh niệm, khả năng tỉnh thức lớn (trí tuệ) và từ bi trong bạn. Bụt mời bạn đi vào trí tuệ mà bạn đã có sẵn.

Nhiều người trong chúng ta hỏi: "Chúng ta đi về đâu sau khi chết? Chuyện gì sẽ xảy ra khi đó?" Chúng tôi có những thân hữu mất người thân, đã hỏi rằng: "Bây giờ họ ở đâu? Họ đi tới đâu rồi?" Các triết gia hỏi: "Con người từ đâu tới, vũ trụ và thế giới này từ đâu sinh ra?"

Khi chúng ta nhìn cho sâu, ta thấy rằng nếu đầy đủ nhân duyên, thì sự vật sẽ biểu hiện. Sự biểu hiện đó không tới từ đâu cả. Và khi nó ngừng biểu hiện thì nó cũng không đi đâu hết.

Sáng tạo

Sáng tạo ra có nghĩa là từ *Không có gì* bỗng nhiên ta *Co* một thứ gì đó. Tôi thích dùng từ biểu hiện hơn là từ ngữ sáng tạo. Nhìn cho kỹ, ta sẽ hiểu được chữ sáng tạo cũng có nghĩa là biểu hiện. Cũng như khi ta hiểu được rằng đám mây là biểu hiện của thứ gì đã có sẵn, và mưa là biểu hiện sau đó của đám mây; chúng ta sẽ hiểu được rằng con người cũng như mọi sự vật quanh ta, không tới từ nơi nào và cũng chẳng đi tới đâu hết. Biểu hiện không đối nghịch với hoại diệt. Đó chỉ là sự chuyển hóa. Hiểu rằng đời sống của con người và vũ trụ chỉ là những biểu hiện, chúng ta sẽ được bình an vô cùng. Nếu bạn đang đau khổ vì mất một người thân thương, xin hãy tập nhìn sâu để hàn gắn vết thương trong bạn.

Có những nhà thần học nói rằng Thượng đế là nền tảng của tạo vật. Nhưng tạo vật nào? Đó không thể là những gì hiện hữu đối nghịch với những cái không hiện hữu. Nếu có ý niệm cho hiện hữu là trái ngược với không hiện hữu, thì đó không phải là Thượng đế. Thượng đế vượt thoát được tất cả mọi ý niệm, kể cả ý niệm sáng tạo ra và hủy diệt. Nếu bạn nhìn sâu vào ý niệm sáng tạo với trí tuệ, hiểu rõ về sự biểu hiện, bạn sẽ khám phá được ý nghĩa sâu xa của chữ sáng tạo. Bạn sẽ thấy rằng không có gì sinh ra, không có gì mất đi, chúng chỉ biểu hiện mà thôi.

Tìm sự cứu rỗi

Chúng ta tìm tới các truyền thống tâm linh, tới nhà thờ, đền Do thái giáo hay Hồi giáo, hoặc tới một trung tâm thiền tập, để tìm các phương pháp giúp ta bớt khổ. Nhưng ta chỉ đạt được tình trạng thoát khổ khi ta có khả năng tiếp xúc được với bình diện tuyệt đối mà thôi. Trong đạo Thiên Chúa và Do Thái giáo, người ta gọi bình diện đó là Thượng đế. Thượng đế là bản tánh chân thật của ta, là bản chất không sinh không diệt. Vì thế, nếu bạn biết tin cậy vào Thượng đế, tin vào bản chất chân thật của ta thì ta sẽ không còn sợ hãi lo âu nữa.

Bắt đầu bạn nên nghĩ tới Thượng đế như một con người, nhưng con người có tính cách đối nghịch với những gì không phải là người. Nếu bạn có các ý niệm và quan điểm về Thượng đế thì bạn chưa thấy được bản chất của Thượng đế. Ngài vượt lên trên tất cả các ý niệm của ta. Thượng đế không phải là một con người, mà cũng không phải là thứ gì phi nhân. Con sóng trong vô minh thường sợ hãi chuyện sống-chết, cao-thấp, đẹp-xấu hay ghen tuông. Nhưng khi sóng có thể tiếp xúc được với bản chất thật của nó, thì sóng biết nó cũng là nước. Bao nhiêu lo sợ và giận hờn của nó sẽ tan biến đi. Nước không có chuyện sống hay chết, không có chuyện cao hay thấp.

Nhân duyên

Khi chúng ta nhìn vào một vật gì như căn nhà hay cái bàn chẳng hạn, chúng ta thường nghĩ căn nhà hay cái bàn đó là do một hay nhiều người đã làm ra. Ta có khuynh hướng muốn tìm ra nguyên nhân đã tạo ra căn nhà hay cái bàn. Ta đi tới kết luận là căn nhà do thợ xây nhà làm nên, cái bàn do người thợ mộc. Ai tạo ra cái bàn? Người thợ mộc? Ai tạo ra bông hoa? Đất hay người làm vườn, người nông phu?

Chúng ta thường suy nghĩ một cách giản dị về nguyên nhân của sự vật. Ta thường cho rằng chỉ cần một nhân duyên là đủ đưa tới sự vật kia. Khi thực tập nhìn sâu, ta thấy ngay là một nguyên nhân không bao giờ có thể tạo ra kết quả được. Người thợ mộc không thể là nhân duyên duy nhất tạo ra cái bàn. Nếu ông ta không có những dụng cụ

như đinh, cưa, gỗ, thời gian, không gian, thức ăn, không có cha mẹ sinh ra ông và bao nhân duyên khác, thì làm sao ông có thể tạo ra cái bàn được? Con số các nguyên nhân đó nhiều vô kể.

Khi nhìn vào bông hoa chúng ta cũng thấy như vậy. Người làm vườn chỉ là một nguyên nhân. Phải có đất, có mặt trời, đám mây, có phân bón, hạt giống và nhiều, nhiều thứ khác. Khi nhìn sâu, bạn sẽ thấy rằng cả vụ trụ đã cùng giúp cho bông hoa biểu hiện. Khi nhìn cho kỹ một miếng cà-rốt bạn ăn bữa trưa, bạn cũng thấy tất cả vũ trụ đã giúp cho miếng cà-rốt có mặt.

Nếu chúng ta tiếp tục nhìn thật sâu, ta sẽ thấy nguyên nhân của sự vật này đồng thời cũng là một kết quả của nhiều thứ khác. Người làm vườn là một nhân duyên để có bông hoa, nhưng chính ông cũng là một hệ quả của nhiều yếu tố. Ông biểu hiện ra được là nhờ nhiều nguyên nhân như tổ tiên, cha mẹ, thầy giáo, công việc, cộng đồng, thực phẩm, thuốc men và ngôi nhà ông cư trú. Giống như người thợ mộc, ông không chỉ là nguyên nhân mà còn là một hệ quả.

Nhìn sâu, chúng ta thấy không thể có thứ gì chỉ thuần là nguyên nhân. Thực tập nhìn sâu, chúng ta có thể khám phá được nhiều điều và nếu ta không bị vướng vào một chủ thuyết hay ý niệm chúng ta sẽ có tự do để khám phá.

Không có một nguyên nhân thuần túy

Khi Bụt được hỏi "Cái gì là nguyên nhân của mọi sự vật?" Ngài đã trả lời một cách đơn giản. Ngài nói:

"Cái này có vì cái kia có." Câu này có nghĩa là sự vật nào cũng nhờ tất cả các thứ khác mới biểu hiện ra được. Một bông hoa phải nhờ các yếu tố không phải là hoa để hiện ra. Khi nhìn sâu vào bông hoa, bạn có thể thấy được những yếu tố không-hoa. Nhìn vào hoa, bạn thấy ánh sáng mặt trời, đó là một yếu tố không-hoa. Không có ánh sáng, hoa không thể biểu hiện. Nhìn hoa bạn cũng thấy đám mây, đó là một yếu tố không-hoa. Không có mây (và mưa) hoa không biểu hiện được.

Các yếu tố căn bản khác như muối khoáng, đất, người nông phu v.v... rất nhiều các yếu tố không-hoa đã giúp cho bông hoa biểu hiện.

Đó là lý do vì sao tôi ưa dùng từ biểu hiện thay vì sáng tạo. Tuy vậy, chúng ta vẫn có thể dùng từ ngữ sáng tạo, nhưng ta nên hiểu rằng sáng tạo không có nghĩa là từ không có nguyên nhân nào mà làm thành một sự vật được. Tạo vật không phải là thứ gì bị hủy hoại hoàn toàn và có thể không còn lại gì hết. Tôi thích từ ngữ "Wonderful becoming" (sự hình thành mầu nhiệm) - nó gần với chân nghĩa của từ sáng tạo hơn.

Thực tập nhìn sâu

Tất cả các giáo pháp chính thống của đạo Bụt đều có ba yếu tố căn bản gọi là Tam pháp ấn. Ba dấu ấn đó là vô thường, vô ngã và Niết bàn. Giống như các tài liệu luật pháp cần có chữ ký của người chứng, các phép thực tập trong đạo Bụt phải có chứng tích của ba dấu ấn này.

Khi nhìn vào pháp ấn thứ nhất: *vô thường*, ta thấy rằng nó không chỉ có nghĩa là mọi sự đều thay đổi. Nhìn vào bản chất mọi sự vật, ta thấy không có vật nào không thay đổi trong hai thời điểm nối tiếp nhau. Vì không có sự vật nào bất biến với thời gian, nên chúng không có tự tánh cố định, không có cái ngã thường hằng. Vậy thì trong giáo pháp vô thường ta không thể tìm thấy một cái ngã bất biến. Ta gọi đó là *vô ngã*. Chính nhờ sự biến đổi không ngừng, nhờ tính cách vô ngã của vạn hữu mà ta có thể có tự do.

Dấu ấn thứ ba là *Niết bàn*. Nó có nghĩa là sự vững chãi, là sự tự do không bị ràng buộc vào bất cứ ý niệm nào. Từ ngữ Niết bàn có nghĩa là sự vắng bặt của tất cả các ý niệm. Nhìn sâu vào vô thường cho phép ta khám phá ra vô ngã. Khám phá được vô ngã dẫn ta tới Niết bàn. Niết bàn là vương quốc của Thượng đế.

Vô thường

Thực tập và hiểu biết về vô thường không phải chỉ là một cách mô tả khác về thực tại. Nó là một dụng cụ giúp chúng ta chuyển hóa, buông xả và hàn gắn các vết thương.

Vô thường có nghĩa là mọi sự đều thay đổi, không có sự vật nào bất biến trong hai thời điểm nối tiếp nhau. Vì nó thay đổi mỗi phút giây, nên chúng ta không thể mô tả một cách chính xác là lúc này nó giống hay khác với lúc trước đây.

Hôm nay, khi chúng ta tắm lại trong giòng sông mà ta đã tắm bữa qua, giòng sông có còn là giòng sông cũ hay không? Triết gia Heraclitus đã nói: "chúng ta không thể tắm hai lần trong cùng một

giòng sông." Ông ta nói đúng. Nước sông hôm nay hoàn toàn khác với nước sông mà chúng ta tắm hôm qua, dù đó vẫn là một con sông. Khi đức Khổng Tử đứng nhìn giòng sông trôi chảy, Ngài đã nói: "Thệ giả như tư phù, bất xả trú dạ!" (Ôi, nước sông trôi ngày đêm, không bao giờ ngưng nghỉ sao!)

Sự giác ngộ về vô thường giúp ta vượt thoát được các ý niệm. Nó giúp ta vượt lên trên được ý niệm về giống nhau hay khác nhau, đi hay đến. Nó cũng giúp ta nhìn được là giòng sông bữa nay không giống cũng không khác giòng sông hôm qua. Nó cho ta thấy rằng ngọn nến ta thắp bên giường ngủ tối nay không phải là ngọn nến còn đang cháy buổi sớm ngày mai. Lửa nến đó không phải là hai ngọn mà cũng không phải là một ngọn lửa.

Vô thường làm cho mọi sự đều có cơ hội.

Chúng ta thường buồn rầu và đau khổ rất nhiều khi sự vật thay đổi. Nhưng sự thay đổi, sự vô thường có khía cạnh tích cực của nó. Nhờ vô thường mà mọi sự vật mới có cơ hội. Đời sống nhờ vô thường mới hiện hữu. Nếu hạt bắp không vô thường thì hạt bắp không bao giờ có thể biến thành một cây bắp. Nếu không vô thường thì cây bắp không thể cho ta trái bắp để ăn được. Nếu con gái quí vị không thay đổi thì nó không thể lớn lên để trở thành một phụ nữ. Và cháu bạn sẽ không bao giờ ra đời. Vậy, thay vì than vãn về vô thường, chúng ta nên nói: "Hoan nghênh vô thường, chúc vô thường sống lâu." Chúng ta hãy sung sướng. Khi thấy được phép lạ của vô thường, nỗi đau buồn của chúng ta sẽ qua đi.

Vô thường cũng cần được hiểu bằng ánh sáng của liên hệ tương tức. Vì mọi sự đều liên quan mật thiết với nhau, chúng luôn luôn có ảnh hưởng vào nhau. Người ta thường nói rằng tiếng cánh bướm đập ở bên này quả đất có thể ảnh hưởng tới khí hậu ở bán cầu bên kia. Mỗi sự vật đều không cố định vì chúng chịu ảnh hưởng của các sự vật khác với nó.

Thực tập vô thường

Tất cả chúng ta đều có thể hiểu vô thường bằng trí óc, nhưng như thế không hiểu được chân nghĩa của nó. Trí não không đưa chúng ta tới giải thoát. Khi chúng ta vững chãi và có định lực, ta có thể thực tập nhìn sâu. Khi nhìn sâu và hiểu được bản chất của vô thường, ta có thể quán chiếu về cái hiểu biết sâu xa đó. Như vậy cái hiểu về vô thường trở thành một phần của con người chúng ta - Nó trở thành sự thực tập hàng ngày của ta. Chúng ta phải duy trì sự giác ngộ về vô thường đó để có thể nhìn thấy và sống với vô thường trong mọi lúc. Nếu chúng ta thiền quán về đối tượng vô thường, ta sẽ nuôi dưỡng được tri giác về vô thường khiến cho nó sống trong ta hàng ngày. Tu tập như thế, vô thường sẽ là chiếc chìa khóa mở cho ta cánh cửa vào chân lý thực tại.

Chúng ta cũng không thể chỉ giác ngộ về vô thường một chốc lát rồi lại đóng cánh cửa hiểu biết đó lại, và nhìn mọi sự thường hằng bất biến như xưa. Hầu như chúng ta nhiều lần đối xử với con cái như thể chúng sẽ sống cùng nhà với ta hoài hoài. Chúng ta không bao giờ nghĩ vài năm sau, chúng sẽ lấy chồng, lấy vợ và thành lập gia đình riêng của chúng. Vậy nên chúng ta không trân quý những giờ phút con trẻ còn ở nhà với chúng ta.

Tôi biết có nhiều phụ huynh có con tới tuổi mười tám hay mười chín là chúng rời xa gia đình, tách ra sống riêng. Cha mẹ mất con và cảm thấy rất buồn bã. Họ không biết quý những giờ phút sống gần con. Vợ chồng cũng vậy. Bạn nghĩ người phối ngẫu sẽ cứ ở bên bạn suốt đời. Nhưng vì sao bạn lại tin chắc như thế? Chúng ta thực sự không thể biết trong hai, ba mươi năm hay trong bao lâu nữa, người bạn đời của ta sẽ ở đâu. Thực tập về vô thường hàng ngày là chuyện thật sự quan trọng.

Nhìn các cảm xúc với con mắt vô thường

Khi có người nào nói gì làm cho bạn giận dữ và bạn mong cho họ biến mất đi, xin hãy nhìn kỹ bằng con mắt vô thường. Nếu người kia đi

mất thật sự thì bạn cảm thấy ra sao? Bạn sung sướng hay bạn sẽ khóc? Thực tập cái hiểu này rất quan trọng, và đây là bài kệ để thực tập:

"Giận nhau trong bản môn
Nhắm mắt nhìn mai sau
Trong ba trăm năm nữa
Người đâu và ta đâu?"

Khi giận dữ, chúng ta thường làm gì? Chúng ta la hét, và ráng đổ lỗi cho người khác đã gây ra chuyện, nhưng khi nhìn cái giận đó với con mắt vô thường, ta có thể ngừng lại và thở. Giận nhau trong bản môn, ta nhắm mắt lại và nhìn cho sâu. Ta ráng nhìn vào tương lai, khoảng ba trăm năm sau. Bạn sẽ ra sao? Tôi sẽ ra sao? Bạn sẽ ở đâu và tôi sẽ ở đâu? Ta chỉ cần thở vào thở ra, nhìn vào tương lai của ta và tương lai của người kia. Chúng ta không cần nhìn xa tới ba trăm năm, chỉ cần nhìn sau năm mươi hay sáu mươi năm, khi chúng ta đều đã qua đời.

Nhìn vào tương lai, ta sẽ thấy người kia vô cùng quý hóa. Chúng ta có thể mất nhau bất cứ giờ phút nào, chúng ta sẽ không giận dữ nữa. Ta sẽ muốn ôm người đó và nói: "Thật là tuyệt diệu mà bạn (anh hay em...) còn sống đây, tôi thật sung sướng. Làm sao mà tôi giận bạn cho được? Chúng ta cả hai sẽ có ngày chết đi, thật là điên rồ khi chúng ta giận nhau trong khi còn sống bên nhau."

Lý do khiến cho ta điên rồ đủ để làm khổ chính mình và người bạn ta, chỉ vì ta quên rằng cả hai người đều vô thường hết. Ngày nào chết đi, ta sẽ mất tất cả: của cải, quyền lực, gia đình và tất cả mọi thứ khác. Tự do và an lạc trong lúc này là điều quan trọng nhất mà ta có được. Nhưng khi không có chánh niệm về vô thường, chúng ta không thể có hạnh phúc.

Có khi ta còn không muốn nhìn thấy người kia, khi họ còn sống. Nhưng khi người đó chết rồi, thì ta lại viết điếu văn rất hay và mua hoa phúng điếu. Nhưng người chết rồi thì đâu còn ngửi được hoa thơm. Khi ta hiểu và nhớ được rằng mọi sự vô thường thì ta có thể làm mọi thứ để cho người kia được sung sướng lúc này, và ngay ở

đây. Khi ta giận người mình thương tới hai mươi bốn giờ, đó là vì mình quên mất vô thường.

“Giận nhau trong bản môn, nhắm mắt nhìn mai sau... ” tôi nhắm mắt là để tập quán xem người thương của tôi sẽ ra sao trong một trăm năm hay ba trăm năm nữa. Khi tưởng tượng về mình và người thương trong ba trăm năm sau, bạn sẽ thấy sung sướng là bạn và người kia đang còn sống hôm nay. Bạn mở mắt ra và mọi giận dữ đều tiêu tan. Bạn sẽ dang đôi tay ôm lấy người kia và thực tập: “Thở vào, người thương mình còn sống, thở ra tôi thật sung sướng.” Khi bạn nhắm mắt để nghĩ tới hình ảnh bạn và người thương sau ba trăm năm, bạn đã thiền quán về vô thường. Trong bình diện tuyệt đối (bản môn), cái giận không có mặt.

Sự thù ghét cũng vô thường. Dù lúc này ta đang có lòng sân hận, nhưng khi biết nó vô thường thì ta có thể làm cho nó thay đổi được. Người tu tập có thể làm cho lòng căm phẫn hay chống đối trong mình biến mất. Cũng như thực tập với cái giận, chúng ta nhắm mắt lại và quán “Ta sẽ ở đâu 300 năm sau?” Hiểu được sự thù hận trong bình diện tuyệt đối, nó sẽ bốc hơi ngay.

Hãy để vô thường nuôi dưỡng tình thương

Vì chúng ta mê muội và quên mất vô thường nên ta đã không biết nuôi dưỡng tình thương cho đúng cách. Khi mới lấy nhau, tình yêu của ta rất lớn. Ta nghĩ rằng khi không có nhau, ta sẽ không thể sống thêm được một ngày nào nữa. Vì không biết thực tập vô thường nên sau một hai năm tình yêu của ta biến thành ra thất vọng, giận hờn. Nay ta nghĩ rằng làm sao mà chịu đựng thêm một ngày nữa nổi, cái con người mà ta đã thương yêu kia? Ta cho rằng không còn phương cách nào khác ngoài chuyện ly dị. Khi sống mà có hiểu biết về vô thường, ta sẽ biết nuôi dưỡng tình yêu. Chỉ như vậy nó mới bền lâu được. Bạn phải nuôi dưỡng và chăm sóc thì tình yêu mới lớn lên được.

Vô ngã

Vô thường là nhìn vào thực tại trong khía cạnh thời gian. Vô ngã là nhìn trong bình diện không gian. Đó là hai mặt của thực tại. Vô ngã là một biểu hiện của vô thường cũng như vô thường là một biểu hiện của vô ngã. Mọi sự vật không có cái ngã riêng biệt nên chúng vô thường. Vô thường nghĩa là biến đổi luôn luôn. Đó là một chân lý. Vì không có gì bất biến nên làm sao có được cái ngã riêng biệt và thường hằng? Khi nói về "ngã", ta muốn nói tới một thứ gì tự nó không thay đổi ngày này qua tháng khác. Nhưng không thể có cái gì như vậy. Thân ta vô thường, các cảm xúc vô thường và các nhận thức cũng vậy. Cái giận, cái buồn, tình thương, lòng thù hận và các tâm thức của chúng ta cũng đều vô thường.

Vậy thì có cái gì thường hằng đâu để chúng ta có thể gọi là cái Ngã? Tờ giấy viết những dòng chữ này không có một cái ngã riêng biệt. Nó chỉ có mặt được khi có đám mây, rừng cây, mặt trời, trái đất và máy móc cùng người làm giấy. Nếu những thứ đó không có mặt thì tờ giấy cũng không thể có mặt. Khi ta đốt tờ giấy thì cái ngã của nó ở đâu?

Không có thứ gì có thể tự nó hiện hữu được. Nó phụ thuộc vào nhiều thứ khác. Đó là tương tức, là sự liên quan mật thiết của mọi sự vật, luôn luôn hỗ tương nhau. Hiện hữu có nghĩa là tương tức. Tờ giấy tương tức (cùng hiện hữu, có liên quan mật thiết) với ánh sáng mặt trời và rừng cây. Bông hoa không thể tự nó hiện diện được, nó phải tương tức với đất, mưa, cỏ dại và côn trùng. Không có sự hiện hữu độc lập, chỉ có sự tương tức, sự liên quan mật thiết giữa mọi sự vật.

Nhìn sâu vào một bông hoa, chúng ta thấy hoa làm bằng những yếu tố không-hoa. Ta có thể mô tả hoa làm bằng mọi thứ khác. Không có gì mà không hiện hữu trong bông hoa. Chúng ta thấy ánh sáng mặt trời, thấy mưa, thấy mây, thấy đất và ta cũng nhìn thấy thời gian, không gian trong hoa. Một bông hoa cũng như mọi thứ khác, hoàn toàn được cấu tạo bởi những chất không phải là hoa. Tất cả vũ trụ đã tập họp lại để giúp cho bông hoa biểu hiện. Bông hoa có đủ thứ, trừ một thứ: đó là cái ngã riêng biệt hay tự tánh độc lập của nó.

Bông hoa không thể tự mình là hoa. Nó phải hiện hữu tương tức cùng với mặt trời, đám mây và mọi thứ khác trong vũ trụ. Nếu ta hiểu nghĩa chữ hiện hữu là cùng hiện diện với các thứ khác, thì ta đã tới gần chân lý hơn. Tương tức hay Interbeing không phải là hiện hữu hay không hiện hữu mà có nghĩa là không có tự tánh riêng biệt, không có cái ngã độc lập.

Vô ngã cũng có nghĩa là trống rỗng, một thuật ngữ trong Phật giáo có nghĩa là không có tự tánh độc lập. Nhưng nó không có nghĩa là chúng ta không hiện hữu tại đây. Cũng không có nghĩa là mọi sự đều không có đây. Một cái ly có thể trống hay đầy trà. Muốn trống hay đầy, cái ly phải hiện hữu cái đã. Trống rỗng không có nghĩa là hiện hữu hoặc không hiện hữu. Nó vượt qua mọi ý niệm. Nếu bạn tiếp xúc thật sâu được với bản chất vô thường, vô ngã và tương tức, bạn tiếp xúc được với bình diện tuyệt đối, với bản chất của Niết bàn.

Chúng ta là ai?

Chúng ta nghĩ về thân mình như nó chính là mình, hay nó thuộc về mình. Thân này là tôi, là của tôi. Nhưng nếu nhìn cho kỹ, bạn sẽ thấy cái thân bạn cũng là cái thân của tổ tiên, cha mẹ, của con và cháu bạn. Vậy nó không phải là tôi hay của tôi! Thân bạn có đầy đủ các yếu tố khác, vô số những thứ không phải là thân, trừ một thứ, đó là cái ngã riêng biệt.

Vô thường cần được nhìn dưới ánh sáng của trống rỗng, tương tức và vô ngã. Những thứ đó không có tính cách tiêu cực. Trống rỗng là một mầu nhiệm. Ngài Long Thọ (Nagarjuna), một vị thầy nổi tiếng của đạo Bụt thế kỷ thứ hai đã nói: "Nhờ Không mà mọi sự đều Có!"

Bạn có thể thấy vô ngã trong vô thường và vô thường trong vô ngã. Bạn có thể nói vô thường là vô ngã nhìn trong bình diện thời gian và vô ngã là vô thường nhìn dưới khía cạnh không gian. Hai thứ đó là một. Vì vậy vô thường và vô ngã tương tức, tương nhập (có liên quan hỗ tương với nhau). Nếu bạn không thấy vô thường trong vô ngã thì đó không phải là vô ngã. Nếu bạn không thấy vô ngã trong vô thường

thì đó không thật là vô thường. Chưa hết, bạn cũng phải nhìn thấy Niết bàn trong vô thường và Niết bàn trong vô ngã. Nếu tôi vẽ một đường thẳng, một bên đường là vô thường vô ngã thì bên kia đường là Niết bàn. Đường thẳng đó có ích lợi nhưng nó cũng có thể làm ta hiểu lầm. Niết bàn vượt qua tất cả mọi ý niệm, kể cả ý niệm về vô thường và vô ngã. Nếu ta thấy Niết bàn trong vô thường và vô ngã có nghĩa là ta không bị kẹt vào các ý niệm vô thường và vô ngã.

Sinh sản vô tính và vô ngã

Nếu bạn lấy ba tế bào từ thân tôi rồi theo phép sinh sản vô tính (cloning), làm ra ba đứa bé từ các tế bào đó, chúng sẽ có các yếu tố di truyền trong máu của gia đình huyết thống và của chính tôi.

Nhưng chúng ta ai cũng có thêm một di sản khác. Chúng ta tự nhiên là thừa kế cái thân từ gia đình. Ta cũng là di sản của môi trường ta sống. Đó là sự nuôi dưỡng. Tưởng tượng nếu ta bỏ ba đứa bé do sinh sản vô tính vào ba môi trường khác nhau. Bé nào sống trong giới cờ bạc, ma túy thì nhiều phần nó cũng sẽ nghiện ngập và ham mê bài bạc. Nó sẽ không trở thành một nhà sư như tôi. Nếu bạn nuôi một đứa khác trong môi trường thương mại và cho nó đi học về thương mại, có lẽ nó sẽ trở thành một thương gia. Chuyện này có thể xảy ra dù cho các em bé ra đời bằng phép vô tính đó mang cùng những cái genes của tôi. Nhưng tôi đã được thấm nhuần giáo pháp của Bụt. Những giáo pháp đó không được tưới tẩm ở trường thương mại mà các hạt giống mua bán và làm thương mại sẽ được tưới tẩm. Chú bé kia sẽ trở thành một thương gia. Dù cho mắt, mũi, tai... coi hệt như tôi, chú ta không có gì giống tôi hết.

Ta hãy giả thiết chú thứ ba do sinh sản vô tính trở thành một tăng sĩ. Ta để chú vào Lộc Uyển và giao cho các tăng ni nuôi dưỡng chú. Mỗi ngày chú nghe kinh kệ và đi thiền hành. Chú bé sẽ là một vị sư còn khá hơn tôi ngày nay nữa.

Nuôi dưỡng là chuyện rất quan trọng. Dù cho bạn sản xuất vô tính ba 'clones' hay ba ngàn 'clones', thì sự biểu hiện đặc biệt của các 'clones'

đó tùy vào điều kiện nuôi dưỡng chúng, tùy vào những ý tưởng, tình thương, lòng ghen ghét, tùy vào sự học hỏi và tùy công việc chung quanh. Tưởng tượng có những người sợ mất tôi, hỏi rằng: "Xin cho chúng con một tế bào của Thầy để làm 'cloning'," và nếu đồng ý thì tôi sẽ phải nói: "Được, nhưng xin nuôi đứa bé ở một tu viện như Lộc Uyển hay Rừng Phong, nếu không thì nó sẽ đau khổ đó."

Niết bàn

Vô thường và vô ngã không phải là những luật lệ Bụt đặt ra cho chúng ta. Đó là những chìa khóa để mở cánh cửa thực tại. Ý niệm thường hằng là sai lầm, vậy nên giáo pháp vô thường giúp chúng ta có cái nhìn đúng về sự thường hằng bất biến. Nếu chúng ta bị kẹt vào ý niệm vô thường, chúng ta cũng không đạt tới Niết bàn được. Ý niệm về ngã là sai lầm, vậy nên ta có giáo pháp vô ngã để chữa nó. Nếu ta bị vướng vào ý niệm vô ngã, thì cũng không hay ho gì. Vô thường và vô ngã là những chìa khóa để thực tập - không phải là những chân lý tuyệt đối. Chúng ta không sống chết với chúng và cũng không giết hại ai để bảo vệ chúng.

Trong đạo Bụt không có tư tưởng hay thiên kiến nào để chúng ta phải giết hại người khác. Chúng ta không giết người chỉ vì họ không chấp nhận tôn giáo của mình. Các giáo pháp của Bụt là những phương tiện tinh vi, đó không phải là những chân lý tuyệt đối. Vậy chúng ta có thể nói rằng vô thường và vô ngã là những phương tiện khéo léo giúp chúng ta tới gần chân lý nhưng đó không phải là chân lý tuyệt đối. Bụt dạy: "Giáo pháp của ta là ngón tay chỉ mặt trăng. Đừng để bị vướng vào ý tưởng ngón tay là mặt trăng. Ngón tay chỉ là phương tiện để giúp ngươi thấy được mặt trăng mà thôi."

Vô thường và vô ngã là phương tiện để ta hiểu được thực tại, đó không phải là thực tại. Đó chỉ là các dụng cụ, không phải là chân lý tuyệt đối. Vô thường không phải là một chủ thuyết bạn phải sống chết với nó. Bạn không bao giờ nên bỏ tù một người chỉ vì hắn nói ngược với bạn. Bạn không nên dùng quan niệm của mình để chống lại quan niệm của người khác. Những phương tiện đó đưa ta tới chân lý

sau cùng. Đạo Bụt là một con đường thiện hảo giúp đỡ chúng ta, không phải là một con đường của kẻ cuồng tín. Phật tử không nhân danh tôn giáo để tham chiến, không đổ máu hay giết hàng ngàn người.

Vì vô thường chứa đựng trong nó bản chất Niết bàn, ta sẽ được an toàn khi không bị vướng vào một ý tưởng. Khi bạn học hỏi và hành trì giáo pháp này, bạn không còn bị kẹt, bạn được tự do không vướng vào các ý niệm kể cả ý niệm về thường hay vô thường. Theo con đường đó, bạn đạt tới sự tự do không còn đau khổ sợ hãi nữa. Đó là Niết bàn, là vương quốc của Thượng đế.

Ngừng bặt ý niệm

Chúng ta sợ hãi vì các ý niệm về sinh-tử, tăng-giảm, hiện-hữu hay không hiện-hữu. Niết bàn là sự ngừng bặt của tất cả các ý niệm và tư tưởng. Nếu chúng ta thoát khỏi hết các ý niệm và tư tưởng, chúng ta có thể tiếp xúc được với niềm an lạc trong bản thể chân thật của ta.

Có tám ý niệm nuôi dưỡng sự sợ hãi. Đó là ý niệm về sinh - diệt, đến - đi, khác nhau - giống nhau, có và không. Những ý niệm đó làm cho ta không hạnh phúc. Giáo pháp của Bụt dạy ta tám ý niệm đối nghịch gọi là tám không: không sinh - không diệt; không đến - không đi; không giống - không khác; không có cũng không không.

Chấm dứt ý niệm về hạnh phúc

Mỗi chúng ta ai cũng có một quan niệm làm sao để ta được hạnh phúc. Nếu ta có thì giờ để nhìn lại quan niệm của ta về hạnh phúc thì đó là một chuyện có ích. Ta có thể làm một danh sách những gì ta nghĩ là cần có để được sung sướng. "Tôi chỉ hạnh phúc nếu... " Hãy viết xuống tất cả những chuyện gì bạn muốn và không muốn. Những ý tưởng đó tới từ đâu? Chúng có phải là chân lý không? Hay đó chỉ là các ý niệm của bạn? Nếu bạn ràng buộc vào một quan niệm đặc biệt về hạnh phúc thì bạn ít có cơ hội sung sướng rồi!

Hạnh phúc tới từ nhiều phương. Nếu bạn có quan niệm nó chỉ tới từ một hướng thì bạn sẽ mất các cơ hội khác, vì bạn chỉ muốn hạnh phúc tới từ phương bạn đã chọn. Bạn nói: "Tôi thà chết chứ không cưới người khác (thay vì cưới nàng). Tôi thà chết chứ không thể mất việc hay mất danh tiếng. Tôi không thể sung sướng nếu như không đỗ được cấp bằng đó, hay không mua được căn nhà, không được thăng chức... " Bạn đặt quá nhiều điều kiện vào hạnh phúc của bạn. Nhưng, ngay cả khi bạn thành đạt được tất cả các điều kiện đó, bạn vẫn không có hạnh phúc. Bạn tiếp tục đặt thêm các điều kiện khác, bạn muốn có bằng cao hơn, việc tốt hơn và nhà đẹp hơn nữa.

Một quốc gia cũng có thể tin rằng chỉ có một con đường để cho nước giàu dân mạnh. Quốc gia và dân tộc đó có thể tự buộc mình vào một chủ thuyết hàng trăm năm hay nhiều hơn. Trong khi đó, người dân phải chịu nhiều đau khổ. Ai bất đồng ý kiến hay nói ngược với chính phủ liền bị cầm tù. Họ cũng có thể bị cho là điên rồ. Bạn có thể biến xứ sở của bạn thành một nhà tù nếu bạn bị kẹt vào một chủ nghĩa. Xin nhớ rằng quan niệm về hạnh phúc của bạn có thể rất nguy hiểm. Bụt dạy hạnh phúc chỉ có mặt bây giờ và ở đây. Vậy, ta nên cần nhìn lại và coi xét cho kỹ các quan niệm về hạnh phúc của mình. Bạn có thể nhận ra rằng các điều kiện của hạnh phúc bạn đang có trong đời là đầy đủ rồi. Vậy là bạn sẽ có hạnh phúc ngay lập tức.

Chuyển hóa khổ đau và sợ hãi

Đám mây

Ta vẫn còn đến đi thong dong
Có, không, còn, mất chẳng băn khoăn
Bước chân con hãy về thanh thản
Không tròn không khuyết một vầng trăng
Gió vẫn còn bay con biết không?
Khi mưa xa tiếp áng mây gần
Hạt nắng từ cao rơi xuống thấp
Cho lòng đất thấy bầu trời trong.

Một ngày đẹp trời bạn nhìn lên trời cao, thấy một cụm mây trắng nõn như bông đang trôi lơ lửng. Bạn ngắm nghía, thưởng thức hình dáng đám mây, ánh sáng chiếu trên nhiều từng mây và bóng mây che mát cánh đồng màu xanh dưới đất. Bạn đâm ra yêu đám mây. Bạn mong đám mây cứ ở đó với bạn để bạn được sung sướng. Nhưng rồi hình dáng và màu sắc của mây thay đổi. Nhiều đám mây khác tụ lại, rồi bầu trời tối xầm và bắt đầu mưa. Không còn đám mây nữa, nó đã biến thành mưa. Bạn bắt đầu than khóc, mong đám mây dễ thương kia trở lại với mình.

Bạn sẽ không than khóc khi bạn biết rằng nếu nhìn sâu vào các giọt mưa, bạn sẽ thấy đám mây. Trong đạo Bụt có giáo pháp vô tướng (Animitta). Tướng là hình dáng bên ngoài của một sự vật. Thực tập vô tướng để không bị cái bề ngoài của sự vật đánh lừa mình. Khi ta hiểu chữ Animitta, ta sẽ thấy hình tướng bề ngoài không phải là tất cả thực tại.

Khi đám mây biến đổi thành ra mưa, bạn có thể nhìn sâu vào mưa để thấy rằng đám mây vẫn còn đó, đang cười với bạn. Điều này làm cho bạn sung sướng và bạn có thể ngưng khóc vì bạn không còn bị vướng vào hình tướng của đám mây nữa. Khi bạn quỵ xuống vì đau khổ và tiếp tục khóc lóc hoài, đó chỉ là vì bạn đã bị bỏ lại phía sau, bị vướng

vào hình tướng của đám mây. Bạn bị quá khứ buộc chặt và không thể nhìn thấy được hình tướng mới. Bạn không theo được đám mây khi nó đã biến hóa thành ra mưa hay tuyết.

Khi bạn mất một người nào và bạn than khóc nhiều quá, thì xin hãy nghe lời gọi của Bụt. Nhìn cho sâu để nhận ra bản chất vô sinh bất diệt, không tới không đi của người bạn thương. Đó là giáo pháp của Bụt dạy về bản chất thật sự của chúng ta.

Chuyển hóa

Chúng ta hãy nhìn vào sự hình thành của đám mây. Bạn có thể hình dung về sức nóng, hơi nước và bạn có thể nhìn thấy sự hình thành đám mây trên bầu trời. Bạn biết mây từ đâu mà tới. Bạn có thể hiểu những điều kiện nào đã giúp cho đám mây biểu hiện ra. Óc quan sát và sự thực tập nhìn sâu có thể giúp chúng ta. Khoa học cũng cho ta biết về sự hình thành đám mây, tiến trình của nó và các cuộc phiêu lưu của nó.

Nếu bạn yêu đám mây, mà có cái hiểu sâu xa về nó, bạn biết rằng đám mây là vô thường. Khi bạn yêu một người nào, bạn cũng hiểu rằng người đó không thường hằng vĩnh viễn. Nếu bạn vướng mắc vào đám mây, bạn cần thận trọng lắm. Bạn biết theo luật vô thường, đám mây chẳng mấy chốc sẽ biến thành một thứ khác, chẳng hạn như mưa.

Bạn có thể nói với đám mây: "Mây yêu, ta biết ngươi đang ở đó và ta biết một ngày kia ngươi sẽ chết đi. Ta cũng sẽ chết. Ngươi sẽ trở thành một thứ gì khác, một sinh vật nào đó. Ta cũng biết ngươi sẽ tiếp tục cuộc hành trình, nhưng ta cũng sẽ nhìn thật sâu để nhận ra sự tiếp nối của ngươi, như vậy ta sẽ không đau khổ nhiều quá."

Nếu bạn quên về vô thường và bạn bị ràng buộc vào đám mây thì khi tới thời mây chuyển hóa thành ra mưa, bạn sẽ khóc. "Trời ơi, đám mây không còn đó nữa, làm sao tôi sống cho nổi đây?"

Nhưng khi bạn thực tập nhìn sâu, bạn có thể nhìn ra đám mây trong những hình tướng mới như sương, như mưa. Mưa mỉm cười, ca hát và mưa rơi chan hòa, đầy sức sống, rất đẹp. Chỉ vì bạn thất niệm nên bạn mới không nhìn ra mây trong các biểu hiện mới mẻ đó. Bạn bị đau buồn nắm đầu, khóc lóc hoài, trong khi đám mây gọi bạn: "Người thương ơi, tôi đây mà, hãy nhìn coi!" Nhưng bạn không nhận ra mưa trong khi nó chính là sự tiếp nối của đám mây. Thực ra, mưa chính là mây.

Khi bạn nhìn đám mây, có lẽ bạn muốn cũng được như nó, tự do bay trong bầu trời. Thật là kỳ diệu khi được là mây bay như thế. Bạn có thể có ý niệm về tự do như vậy. Khi nhìn mưa rơi như ca như hát, bạn cũng mong được làm mưa. Mưa nuôi sống các loài thảo mộc và nuôi sống bao loài sinh vật khác. Làm mưa thật là tuyệt diệu.

Bạn nghĩ rằng mây và mưa giống nhau hay khác nhau? Tuyết trên đỉnh núi trắng tinh, thanh khiết và tuyệt đẹp. Nhìn nó tinh khôi, bạn cũng muốn giống như tuyết. Đôi khi nhìn suối róc rách trong khe, bạn thấy dòng suối trong vắt và đẹp đẽ như pha lê, bạn cũng ưa được làm nước tuôn chảy hoài hoài. Đám mây, mưa, tuyết và nước, chúng là bốn thứ khác nhau? Hay chúng thực ra chỉ là một thực tại, có cùng một gốc rễ?

Vô úy

Trong hóa học chúng ta gọi bản chất của nước là H_2O - gồm hai nguyên tử Hydrogen và một nguyên tử Oxygen. Khởi từ phân tử căn bản đó, nước thể hiện dưới nhiều hình thức: mây, mưa, tuyết và nước. Làm mây thật tuyệt diệu, làm mưa cũng thế. Tuyết hay nước đều tuyệt diệu cả. Nếu đám mây nhớ như vậy, thì khi mây sắp chuyển hóa để tiếp tục sống dưới hình thức mưa, nó sẽ không hoảng sợ. Nó sẽ nhớ rằng khi là mây hay khi là mưa đều tuyệt đẹp hết.

Khi đám mây không bị vướng vào ý niệm sinh-diệt, có-không, thì không có sự sợ hãi. Học từ đám mây, ta có thể nuôi dưỡng sự vô úy.

Không sợ hãi là nền tảng của sự an vui. Khi nào còn sợ hãi thì chúng ta không thể có hạnh phúc.

Khi bạn thực tập nhìn sâu, bạn sẽ nhìn thấy bản chất không sinh - không diệt, không có - không không, không đến - không đi, không giống cũng không khác. Khi nhìn được như thế, bạn không còn sợ hãi chi nữa hết. Bạn sẽ được tự do, không còn tham đắm, hờn ghen. Không sợ hãi là niềm vui tuyệt đối. Khi bạn giác ngộ về cái sợ là bạn được tự do. Và giống như các bậc đại nhân, bạn sẽ bình thản cưỡi trên sóng sinh tử.

Biểu hiện và ẩn tàng

Bản chất thực sự của mọi sự vật là không sinh không diệt, không đến - không đi. Bản chất của tôi cũng là không đến - không đi. Khi nhân duyên đầy đủ thì tôi biểu hiện, và khi nhân duyên không còn đầy đủ thì tôi ẩn tàng, tôi không đi đâu cả. Tôi sẽ đi đâu? Tôi chỉ ẩn đi mà thôi.

Khi bạn có một người thân vừa chết đi, bạn sẽ trải qua một thời gian khó khăn vô cùng để vượt qua mối đau khổ vì mất mát đó. Bạn có thể khóc hoài hủy. Nhưng hãy nhìn cho sâu. Có một thần dược giúp cho bạn vượt qua được nỗi khổ đau đó, để hiểu rằng người thương của bạn không sinh cũng không diệt, không đến cũng không đi.

Chỉ vì hiểu lầm mà ta cho rằng người ta thương kia không còn nữa, nghĩa là đã qua đời. Lý do chỉ là vì ta bị vướng mắc vào một hình tướng, một trong nhiều biểu hiện của người đó mà thôi. Khi hình tướng kia không còn, thì ta buồn bã.

Thực ra người ta thương vẫn còn đó. Người đó đang ở bên cạnh, đang ở trong ta và cười với ta. Trong ảo giác, chúng ta không nhận ra người đó và ta nói “anh không còn đây nữa.” Ta hỏi nhiều lần: “Anh đi đâu? Sao anh bỏ em lại một mình đây?” Chúng ta đau đớn vì chúng ta không hiểu. Đám mây không mất đi đâu cả. Người thương của ta cũng vậy. Đám mây biểu hiện ra trong các hình tướng khác. Người

thương của ta biểu hiện ra một cách khác. Khi hiểu được như vậy, chúng ta bớt đau khổ đi nhiều.

Hiện ra trong hình tướng mới?

Khi chúng ta mất một người thương, chúng ta cần nhớ rằng người đó không thể biến thành hư vô được. Từ có không thể biến thành không. Từ không, không thể biến thành có. Khoa học giúp ta hiểu được điều này, vì vật chất không thể bị hủy diệt hoàn toàn, nó sẽ biến thành năng lượng. Và năng lượng cũng sẽ biến thành vật chất chứ không bị hủy diệt hết được. Cũng vậy, người thương của ta không thể bị hoại diệt, họ chỉ hiện ra dưới một hình tướng khác mà thôi. Họ có thể thành một đám mây, một em bé hay một cơn gió thoảng. Ta có thể nhận ra người thương trong mọi thứ, và ta có thể mỉm cười: "Người thương ơi, tôi biết người đang ở kế bên tôi, tôi biết bản chất của người là vô sinh bất diệt, tôi biết tôi không mất người đâu mà người luôn luôn ở bên tôi."

Khi nhìn sâu vào đời sống hàng ngày từng giây phút, bạn sẽ thấy người đó. Thực tập như thế bạn sẽ hết khổ đau. Cha hay mẹ của bạn cũng vậy. Bản chất của họ là vô sinh bất diệt. Đó là bản chất không sống không chết, không đến cũng không đi. Sự thực, bạn không mất mát ai hết, kể cả những người đã chết rồi.

Câu chuyện giòng sông và đám mây

Câu chuyện tôi ưa kể là chuyện một giòng sông đi theo đám mây. Có một con suối nhỏ từ núi chảy xuống. Nó rất nhỏ tuổi, và nó muốn ra tới biển thật nhanh. Nó không biết sống với hiện tại một cách bình an. Nó rất vội vã vì nó còn rất trẻ. Nó không biết thực tập "đã về đã tới" nên từ núi đổ xuống, nó hối hả vượt qua cánh đồng và trở thành một giòng sông.

Là sông thì nó chảy chậm hơn. Điều này làm cho nó bứt rứt vì nó sợ không bao giờ gặp được biển. Vì là sông nên nó chảy chậm hơn, và mặt nước tĩnh lặng hơn. Giòng sông bắt đầu soi bóng mấy đám mây

trên bầu trời - mây hồng, mây bạc, mây trắng... Nhiều hình dạng thật đẹp đẽ. Suốt ngày sông trôi chảy theo mây. Nó trở nên vướng mắc với những đám mây xinh đẹp. Và giòng sông đau khổ vì mây thì vô thường. Mây di động luôn luôn theo các cơn gió, chúng bỏ giòng sông, đi tới những chốn xa xôi. Sông đau khổ vô cùng. Nó cố gắng hoài hủy để đuổi theo mây. Thật là đáng buồn vì mây không ở yên một chỗ với sông bao giờ.

Một hôm trời giông bão, mây bị cuốn đi hết. Bầu trời trống, trong vắt và xanh tuyệt. Giòng sông thất vọng não nề! Không có một gợn mây trên trời. Tấm lòng tan nát vì bầu trời trống trải. "Không có mây thì sống làm sao? Không có người thương nữa thì sống làm gì?" Giòng sông muốn tự tử, nhưng nó không biết làm sao để chết. Cả đêm sông than khóc.

Đêm hôm đó, giòng sông có cơ hội để nghe được tiếng khóc của mình. Đó là tiếng sóng vỗ vào hai bên bờ sông. Khi nó nghe được tiếng sóng vỗ của chính nó, giòng sông tỉnh ngộ. Nó hiểu ra là bản chất của sông cũng là bản chất của mây. Nó chính là mây. Mây đang nằm trong sông vì cả hai cùng có bản chất là nước. Mây làm bằng nước. Vậy thì tại sao mình phải chạy theo mây? Sông tự nhủ, "ta chỉ chạy theo mây nếu như ta không phải là mây mà thôi!"

Đêm đó, trong tận cùng tuyệt vọng và cô đơn, giòng sông thức tỉnh và nhận ra nó cũng là mây. Buổi sớm hôm sau, bầu trời trong vắt trước đây làm cho sông cảm thấy cô đơn, lại hiện ra thật mới lạ, kỳ diệu và trong sáng. Màu xanh của bầu trời biểu hiện sự hồn nhiên và tự do mà giòng sông mới nếm được. Sông biết bầu trời là nơi trú ẩn của tất cả các đám mây, mây không thể ra khỏi bầu trời được. Giòng sông hiểu rằng bản chất của mây là không sinh - không diệt, không đến - không đi, vậy thì tại sao sông lại khóc? Sao ta lại khóc như bị chia lìa với mây vậy?

Giòng sông còn có một giác ngộ khác buổi sáng hôm đó. Nó nhìn thấy bản chất không sinh-diệt của bầu trời. Điều này làm cho sông trở nên rất an nhiên tự tại. Nó bắt đầu tiếp nhận và phản chiếu bầu trời.

Trước kia nó không phản chiếu bầu trời, nó chỉ biết tới những đám mây. Nay thì sông có bầu trời luôn luôn hiện diện ngày đêm. Trước đây giòng sông không tiếp xúc được với bản chất của thực tại, nó chỉ tiếp xúc được với những gì thay đổi, sinh diệt. Nay tiếp xúc với cả bầu trời, giòng sông trở nên bình an và thanh thản vô cùng, như chưa bao giờ được vậy.

Chiều hôm đó khi những đám mây trở lại, sông không còn vướng bận vào đám nào nữa hết. Không còn đám mây nào sông cảm thấy là đặc biệt, là của riêng nó nữa. Nó mỉm cười với tất cả các đám mây, chào mừng và yêu mến tất cả.

Bây giờ giòng sông cảm nhận được hạnh phúc của sự buông xả. Nó không còn tùy thuộc hay yêu mến đặc biệt một đám mây nào. Sông yêu thương tất cả. Nó thưởng thức và phản chiếu bất cứ đám mây nào đi qua bầu trời. Khi mây bay xa, nó nói: "Tạm biệt mây nhé, gặp lại nay mai." Và giòng sông thấy nhẹ lòng. Nó biết đám mây sẽ trở lại sau khi mây biến thành mưa hay tuyết.

Giòng sông được tự do. Hầu như nó cũng không còn thấy cần chảy ra ngoài biển nữa. Đêm đó trăng tròn và chiếu sáng cả lòng sông. Mặt trăng, giòng sông và nước đều thiền quán bên nhau. Giòng sông thưởng thức sự tự do nhiệm màu của giây phút hiện tại. Nó được giải thoát khỏi mọi đau buồn.

Khi chúng ta chạy đuổi theo một thứ gì, muốn nắm bắt nó, ta sẽ đau khổ. Khi không có gì để đuổi theo, ta cũng khổ đau. Nếu bạn đã là giòng sông. nếu bạn đã từng chạy theo mây, đau khổ, than khóc vì cảm thấy cô đơn, xin hãy nắm lấy tay một người bạn. Hãy quán chiếu thật sâu, bạn sẽ thấy rằng thứ mà bạn tìm kiếm kia vẫn thường hiện diện ngay đây, đó chính là bạn!

Bạn là thứ mà bạn muốn trở thành. Vậy thì tìm kiếm làm gì nữa? Bạn là một sự biểu hiện tuyệt diệu. Tất cả vũ trụ đều góp phần vào việc làm cho bạn hiển hiện. Không có gì không ở trong bạn cả. Vương quốc của Thượng đế, Niết bàn, Tịnh độ, Hạnh phúc và Tự do, tất cả đều trong bạn.

Cùng một thân hình?

Giả thử chúng ta có thể sản xuất vô tính (cloning): mỗi tế bào trong cơ thể ta đều tạo ra được một thân người mới. Như vậy, một cái tâm của ta có thể trở thành nhiều tâm khác? Một người thành ra nhiều người? Nhưng con người mới kia, họ giống hệt nhau hay khác nhau?

Khoa học đã tiến tới mức có thể tạo ra những con vật bằng phép sinh sản vô tính (cloning). Chuyện này cũng có thể xảy ra cho con người. Nếu tỷ như người ta lấy ba tế bào của tôi để làm thành ra ba con người khác. Ba người đó với tôi là bốn, chúng tôi khác nhau hay giống nhau? Khi có sự sinh sản vô tính, tôi có thể đã khá già và ba người kia thì còn trẻ. Vậy thì tôi có giống mấy người kia không?

Khi chúng ta tu tập, chúng ta có thể nhìn sâu bằng năng lượng chánh niệm, với sự định tâm và trí tuệ lớn. Chúng ta nhìn được sự vật sâu hơn, rõ ràng hơn nhiều. Bụt đã thực tập như vậy, Ngài chia sẻ cái hiểu đó với chúng ta. Chúng ta cũng thực tập như Bụt và nếu cố gắng một chút, chúng ta có thể có trí tuệ như Ngài.

Trước hết chúng ta hãy nhìn sâu vào ý niệm giống nhau, khác nhau. Khi chúng ta hỏi Bụt: cơ thể này và ba cơ thể do sản sinh vô tính kia giống hay khác nhau?" Bụt sẽ trả lời: "chúng không giống nhau cũng không khác nhau."

Vô thường nghĩa là luôn luôn thay đổi. Chúng ta nghĩ thân mình là thứ gì thường hằng. Thật ra sống chết diễn ra trên cơ thể chúng ta suốt ngày đêm. Bất kỳ lúc nào cũng có nhiều tế bào chết, và nhiều tế bào mới ra đời.

Chúng ta có ảo tưởng rằng thân mình luôn luôn như thế. Bạn là em bé khi ra đời. Mẹ có hình bạn khi còn là em bé. Nay bạn đã là một người nam hay nữ trưởng thành. Bạn nghĩ mình giống hay khác em bé kia?

Chúng ta thường nghĩ rằng cơ thể chúng ta lúc năm mươi tuổi cũng vẫn là cơ thể ta lúc năm tuổi. Nghĩ vậy không đúng. Nếu có cuốn hình gia đình, bạn sẽ nhìn thấy bạn ra sao khi được sáu tuổi, và ngày nay sáu mươi tuổi ra sao. Bạn sẽ thấy hai con người đó rất khác nhau.

Nhưng nhìn cách khác, hai người đó không khác nhau. Nếu không có bé sáu tuổi kia thì cũng không có ông già sáu mươi tuổi này. Hai người đó không giống và cũng không khác nhau. Vô thường là giải đáp của sự lộn xộn này.

Sau một hơi thở vào hay hơi thở ra, chúng ta đã thành một con người khác rồi. Từ khi bắt đầu đọc cuốn sách này tới bây giờ, đã có biết bao thay đổi trong cơ thể và tâm thức chúng ta. Nhiều tế bào đã chết đi, nhiều cái mới được sinh ra. Tâm ta cũng vậy. Các ý nghĩ đến rồi đi, các cảm xúc sinh ra rồi hoại diệt. Biểu hiện, ngừng biểu hiện, liên tục tiếp nối nhau. Chúng ta không giống nhau trong hai thời điểm. Giòng sông, ngọn lửa, đám mây và bông hoa hướng dương kia cũng vậy.

Nhân duyên

Nhìn sâu vào một hộp quẹt, bạn có thể nhìn thấy lửa. Ngọn lửa chưa biểu hiện ra, nhưng là thiền giả bạn có thể nhìn thấy lửa. Mọi điều kiện đầy đủ cho lửa biểu hiện. Nào gỗ, diêm sinh, nào mặt phẳng gồ ghề, và bàn tay tôi. Vì thế khi ta quẹt cây diêm, thì lửa biểu hiện. Tôi không gọi là lửa sinh ra, mà nói đó là lửa biểu hiện ra.

Bụt dạy rằng khi có đủ nhân duyên thì bạn biểu hiện. Khi nhân duyên không đủ nữa, bạn sẽ ngưng hiện hữu để có thể xuất hiện dưới các hình tướng khác, trong những điều kiện khác.

Biểu hiện từ cái gì đó

Bạn nghĩ sinh ra nghĩa là gì? Đa số chúng ta nghĩ đó là sự bắt đầu hiện hữu của một sự vật mà trước đó nó không hiện hữu. Ta có nhận thức sinh là từ không bỗng nhiên trở thành có. Từ không là gì trở thành một con người. Đa số chúng ta định nghĩa chữ Sinh như vậy. Nhìn sâu, ta thấy định nghĩa đó không ổn. Từ không bạn không thể trở thành có, không thể thành một con người được.

Trước cái ngày bạn gọi là ngày sinh đó, bạn đã hiện hữu rồi, trong mẹ của bạn. Lúc ra đời chỉ là một sự tiếp nối. Hãy nhìn coi bạn có thể tìm được thời điểm nào từ không mà bạn trở thành có được chăng? Đó là

lúc mẹ bắt đầu thụ thai? Điều này cũng không đúng, vì trước đó có thể bạn đã có trong cha một nửa, trong mẹ một nửa. Cũng có thể 1/3 trong cha, 1/3 trong mẹ và 1/3 trong vũ trụ. Có rất nhiều thứ đã hiện hữu rồi. Vì chúng đã có đó, chúng không cần sinh ra. Khi mẹ đẻ con ra, lúc đó không thật sự là lúc con mới sinh ra đời. Đó chỉ là thời điểm bạn chui ra ngoài từ bụng mẹ.

Trong nhà thiền chúng tôi ưa hỏi "Trước khi bà ngoại hay bà nội ra đời, thì mặt mũi bạn ra sao?" Hãy tự hỏi câu này và bạn sẽ bắt đầu thấy được sự tiếp nối trong bạn. Bạn sẽ thấy mình đã luôn luôn có mặt đó. Giây phút bạn được thụ thai là giây phút bạn tiếp tục biểu hiện dưới một hình tướng khác. Tiếp tục nhìn như thế bạn sẽ thấy không có sinh không có diệt, chỉ có sự chuyển hóa tiếp tục mà thôi.

Lửa từ đâu tới?

Tôi có thể nói với ngọn lửa: "Lửa ơi, con biểu hiện ra đi." Khi tôi bật que diêm, ngọn lửa sẽ xuất hiện. Tôi cũng có thể hỏi lửa: "Con từ đâu tới đây?" Ngọn lửa có thể trả lời: "Thưa Thầy, con không từ đâu tới và cũng không đi về đâu hết. Khi nhân duyên đầy đủ thì con biểu hiện, vậy thôi." Đó là chân lý của bản chất không đến không đi.

Chúng ta hãy thực tập nhìn sâu vào bản chất của ngọn lửa của cây nến. Đó có phải cùng là ngọn lửa trên que diêm đã châm mồi cho nó hay không? Hay nó là ngọn lửa khác? Nếu để cho nến cháy một giờ đồng hồ, nó sẽ là ngọn lửa ở phần dưới cây nến. Nó có thể giống nhau, nhưng đó chỉ là nhận thức của ta. Thật ra, có rất nhiều ngọn lửa nối tiếp nhau trong từng giây phút. Nó cho ta cảm tưởng nó chỉ là một ngọn lửa nhưng không phải vậy. Nhiên liệu khác nhau, dưỡng khí khác nhau. Căn phòng cũng thay đổi, tức là các điều kiện không giống nhau. Vậy thì ngọn lửa không hoàn toàn giống khi trước.

Không cần nhiều thời gian để ngọn nến thay đổi vì chỉ trong một giây đồng hồ trước, phần trên ngọn nến đã được dưỡng khí và chất sáp nuôi dưỡng rồi. Giây sau, hai thứ nguyên liệu đó đã bị cháy tiêu, và lại có dưỡng khí cùng chất sáp mới nên nó tiếp tục cháy. Nguyên liệu

không giống nên ngọn lửa cũng không phải là cùng một thứ. Khi ngọn nến ngắn lại, bạn nhìn thấy nó đã tiêu thụ bao nhiêu dưỡng khí và bao nhiêu sáp, bạn biết rằng ngọn lửa thay đổi hoài hoài. Vậy thì trong hai thời điểm liên tiếp, ngọn lửa không hoàn toàn giống nhau.

Chỉ nhìn vào ngọn lửa bạn đã thấy được bản chất không giống, không khác nhau. Bên dưới cảm tưởng hiện hữu bất biến, là bản chất của vô thường. Không có sự vật nào hiện hữu giống nhau trong hai thời điểm. Điều này áp dụng cho con người ta, cho đám mây hay cho bất cứ vật gì. Nếu bạn nói rằng ngọn lửa của cây nến trước đây mười phút cũng là ngọn lửa bạn đang nhìn thấy, thì không đúng. Nếu bạn nói rằng có hàng ngàn ngọn lửa khác nhau nối tiếp nhau, thì cũng không đúng luôn. Bản chất của lửa là không khác cũng không giống. Khi chúng ta có thể vượt qua được các ảo tưởng về giống nhau, khác nhau, ta có thể chuyển đổi được rất nhiều khổ đau thành ra niềm an lạc.

Cảm quan

Trong kinh điển có một thí dụ rất hay. Trong bóng tối, một người cầm cây đuốc khua thành vòng tròn. Người khác đứng phía xa có thể nhìn đó là một vòng lửa. Nhưng thực ra không có vòng lửa, đó chỉ là những đốm lửa nối tiếp nhau làm cho ta có cảm tưởng đó là vòng lửa tròn mà thôi. Ảo tưởng này cũng giống như ảo tưởng về một bản chất cố định, thường hằng. Vòng lửa chỉ là một ý tưởng. Nó không thể áp dụng vào thực tại, không thể diễn tả đó là chân lý. Nếu bạn phân tích vòng lửa đó bạn sẽ thấy hàng triệu đốm lửa di động, nối tiếp nhau khiến cho ta tưởng như nó là một vòng tròn.

Khi chúng ta quay phim một người đang nhảy múa, chúng ta đã chụp rất nhiều hình. Sau khi chụp, đem chiếu những hình ảnh đó lên một cách liên tục, ta sẽ thấy người kia nhảy múa rất mềm mại. Nhưng thực ra đó là hình ảnh của rất nhiều những tấm hình tĩnh chồng lên nhau một cách liên tiếp.

Khi nhìn vào một con người, ta thấy họ như có một bản chất riêng bất biến và thường hằng. Ta nghĩ rằng buổi sáng, ta nhìn thấy con người đó và buổi chiều ta cũng thấy như vậy. Nếu ta đi vắng mười năm, khi gặp lại người kia, ta cũng nhận ra họ. Nghĩ vậy là ảo tưởng.

Trong kinh có một câu chuyện rất tức cười. Một phụ nữ để một nồi sữa ở nhà hàng xóm và dặn: "Xin giữ dùm, tôi sẽ trở lại sau vài ngày." Không có tủ lạnh nên sữa đóng váng và trở thành một thứ phó-mát (cheese). Khi bà kia trở lui, bà hỏi "sữa của tôi đâu? Tôi để sữa ở đây, đâu có để phó-mát. Đây không phải là sữa của tôi!" Bụt dạy rằng bà đó đã không hiểu được sự vô thường. Sữa sẽ biến thành phó-mát nếu bạn để nó đó trong ít ngày. Người phụ nữ kia chỉ muốn lấy lại thứ sữa bà đã để đó mấy ngày trước, mà không chịu lấy phó-mát.

Bạn nghĩ rằng sữa và phó mát là hai thứ giống nhau hay khác nhau? Thực ra nó không giống mà cũng không khác. Sữa mất mấy ngày để trở thành phó-mát. Với sự hiểu biết về vô thường, chúng ta có thể thấy được thực tại của vũ trụ và mọi sự vật, thấy được bản chất không giống mà cũng không khác nhau của chúng.

Chúng ta cứ tưởng như mọi sự mãi mãi như vậy, nhưng thực tế là không có sự vật gì giống hệt nhau trong hai thời điểm liên tiếp. Vì vậy ý tưởng sự vật bất biến cũng là một ảo tưởng, không thể áp dụng vào thực tại được. Khi một dòng sông biểu hiện, ta có thể gán cho nó một cái tên - như sông Mississippi chẳng hạn. Dù cho tên sông không đổi, nhưng nó thay đổi hoài. Bạn tưởng như dòng sông luôn luôn có đó, nhưng nước sông thì không giống nhau dù chỉ trong hai giây phút liên tiếp.

Các triết gia nói rằng chúng ta không bao giờ có thể tắm hai lần trong cùng một dòng sông. Đó là bản chất của vô thường, không phải chỉ Bụt mới nói mà đức Khổng Tử và Heraclitus cùng nhiều hiền nhân khác cũng đều biết như thế, khi họ nhìn sâu vào bản chất của thực tại.

Thánh Francis và cây hạnh đào

Một ngày mùa Đông, trong khi đi thiền hành trong vườn, Thánh Fancis Assisi nhìn thấy một cây hạnh đào trụi lá. Ông tiến gần tới cây, và trong khi thực tập thở, ông xin cây hãy nói với ông về Thượng Đế. Bỗng nhiên hoa trên cây hạnh đào nở bừng lên. Tôi tin câu chuyện đó có thật vì khi có quán chiếu sâu sắc, ta có thể nhìn thấy chiều sâu thực tại. Ông thánh không cần chờ tới mùa Xuân ấm áp mới nhận thức được rằng hoa hạnh đào vẫn có đó.

Tôi mời bạn nhìn vào hộp diêm với con mắt của Thánh Francis, con mắt của Bụt. Bạn cũng có những con mắt như thế. Bạn có nhìn thấy ngọn lửa đã sẵn có trong hộp diêm không? Nó chưa biểu hiện nhưng nó có đâu đó rồi. Nhìn cho sâu bạn có thể thấy lửa. Mọi điều kiện đều có đó để ngọn lửa biểu hiện ra trừ một thứ, đó là cử động của ngón tay bạn. Bạn có thể đưa ra điều kiện chót đó và ngọn lửa sẽ hiện ra. Khi bạn bật quẹt, xin hãy làm việc đó một cách cẩn thận.

Quán sát mọi nhân duyên, bạn có thể hỏi: "Ngọn lửa nhỏ bé ơi, con từ đâu tới?" Khi bạn làm nó tắt hãy hỏi: "Lửa đi đâu vậy?" Chúng ta tưởng rằng ngọn lửa mới sinh ra lúc trước nay đã chết đi. Thật ra có sự chia cách nào giữa cái không gian của chúng ta đây với không gian mà ngọn lửa đi tới đó chăng? Tôi không nghĩ vậy.

Bụt dạy rằng không có gì tới, không có gì lui. Những câu hỏi trên nhiều triết gia đã hỏi nhiều lần và đã dùng bao nhiêu là giấy mực và nước bọt để ráng trả lời. Nhìn kỹ vào mắt Bụt, bạn sẽ có câu trả lời.

Chân Như

Chân lý thực tại được gọi là Chân như. Chân như nghĩa là "tự nó như thế." Bạn không thể mô tả nó bằng các khái niệm, nhất là khái niệm sinh-tử, có hay không có, đến hay đi. Không có từ ngữ nào, không có điều kiện nào diễn tả được chân lý, được thực tại của cái bàn, bông hoa, cái nhà hay của một sinh vật.

Đôi khi bạn giận cha bạn và nói: "Tôi không dính dáng gì tới ông đó." Thật là đại ngôn! Bạn không biết rằng bạn và cha cùng thuộc vào một thực tại. Bạn là sự tiếp nối của ổng. Bạn chính là ông ấy. Hãy nhìn coi bạn giống hay khác cha bạn. Chân như của ta là bản chất không giống cũng không khác. Bạn và cha bạn không giống nhau, cũng chẳng khác nhau.

Khi bạn giúp cho ngọn lửa biểu hiện bằng cách bật que diêm, nhìn sâu vào nó bạn sẽ thấy là nó không từ đâu tới mà cũng không đi tới đâu cả. Dùng lửa diêm để châm lên ngọn nến, lửa nến giống hay khác lửa diêm? Khi thắp lên một ngọn nến thứ nhì, bạn sẽ thấy ba ngọn lửa đó khác nhau hay giống nhau?

Nhìn vào ngọn lửa của một cây nến bạn cũng thấy ý niệm không giống, không khác có thể áp dụng không chỉ cho lửa nến mà cả lửa diêm nữa. Ngọn lửa đó cũng không giống hay khác với lửa lúc trước đây, mỗi thời điểm là một ngọn lửa duy nhất. Chỉ trong thời khắc tiếp theo là ngọn lửa đã biểu hiện một cách khác trước rồi.

Sự biểu hiện của một sự vật hay một con người không tùy thuộc vào một nhân duyên, mà tùy theo nhiều nhân duyên. Ý niệm cho rằng một nhân duyên gây ra kết quả không đúng. Một điều kiện không bao giờ đủ để cho một sự vật biểu hiện.

Khi chúng ta ngắm ngọn lửa, ta không nhìn sâu đủ để nhìn thấy mọi nhân duyên. Chúng ta biết ngọn lửa được nuôi dưỡng bởi que diêm, gỗ và nhiên liệu. Chúng ta biết lửa được nuôi dưỡng bởi nhiều thứ: diêm, gỗ, và nhiên liệu. Tất nhiên không có gì tồn tại được khi không có nhiên liệu. Nhưng nhiên liệu chỉ là một yếu tố, một điều kiện mà thôi. Ngọn lửa chỉ biểu hiện ra được khi có đầy đủ các nhân duyên. Nếu không có dưỡng khí, lửa không biểu hiện được lâu. Ngọn lửa tùy thuộc vào gỗ, vào tim đèn cầy và vào dưỡng khí. Ngọn lửa có sẵn trong diêm, nó không cần xuất hiện. Nó chỉ biểu hiện ra khi các có đủ các điều kiện thôi.

Hiện nay chúng ta có thể chỉ là một em trai hay em gái mười hai tuổi, chưa hề sinh ra con. Nhưng trong chúng ta đã có tất cả các nhân

duyên để cho con và cháu ta biểu hiện. Chỉ cần thời gian và một số các điều kiện khác nữa là đủ.

Tờ Giấy

Không đến không đi
Không sau không trước
Tôi giữ người bên tôi
Tôi buông người ra để được tự do
Tôi ở trong người
Người cũng đang có trong tôi.

(Chân Đức)

Không đến không đi là bản thể chân thật của thực tại. Bạn không từ đâu tới, bạn cũng không đi về đâu. Bông hồng, đám mây, núi non, tinh tú, trái đất... mọi thứ đều như vậy. Bản chất đó là không tới không lui. Chết không có nghĩa là từ có trở thành không. Sinh ra không có nghĩa là từ không trở thành một con người nào đó. Chỉ có sự biểu hiện khi nhân duyên đầy đủ và sự biểu hiện ngừng lại khi không còn đầy đủ các điều kiện.

Tờ giấy ghi những dòng này có một lịch sử. Trang giấy bạn đang cầm trong tay đây được thành hình trong một thời điểm nào đó. Nhưng đó không phải là lúc nó ra đời. Nó đã có mặt trong tia sáng mặt trời, trong thân cây, trong đám mây và trong mặt đất. Khi nó được sản xuất ra trong nhà máy chỉ là lúc nó biểu hiện ra mà thôi.

Vậy chúng ta có thể hỏi: "Tờ giấy ơi, mi có đó trước khi mi được sinh ra không?" Tờ giấy sẽ trả lời: "Có chứ, trong hình hài của cái cây, ánh nắng, trong đám mây, trong mưa, trong các khoáng chất và trong đất. Giây phút trở thành tờ giấy chỉ là thời điểm tiếp tục hiện hữu. Tôi không phải từ không mà tới được, tôi từ vũ trụ mà tới. Tôi đã là cái cây, là đám mây, là ánh nắng, là đất đá v.v... "

Nhìn sâu vào tờ giấy bạn vẫn có thể nhìn thấy cây cối, đám mây, và mặt trời. Bạn không cần trở lui quá khứ. Đó là lợi điểm của thiền

quán, bạn không cần phải đi du lịch. Chỉ cần ngồi đó và nhìn sâu, bạn có thể nhìn thấy và nhận ra mọi sự. Tờ giấy chứa đựng mọi tin tức về vũ trụ, kể cả những gì liên quan tới cây cối, đám mây và ánh nắng, mặt đất. Nếu bạn đem một trong mấy thứ đó trả về chỗ của nó, tờ giấy sẽ không còn đó nữa. Nếu bạn trả ánh nắng cho mặt trời, thì sẽ không còn rừng, không còn tờ giấy. Vì thế ánh nắng mặt trời là tờ giấy. Khi bạn sờ vào tờ giấy là bạn chạm tới ánh nắng, đám mây, mưa, đất, bạn chạm tới tất cả vũ trụ. Một sự biểu hiện chứa đựng tất cả mọi thứ.

Khi bạn đưa ngón tay trên mặt giấy, bạn có thể cảm nhận đám mây trong đó. Không có mưa, do mây mà có, thì sẽ không có tờ giấy. Khi ngón tay tiếp xúc với tờ giấy, chúng cũng đang tiếp xúc với cây trong rừng. Ngón tay ta có thể tiếp xúc với mặt trời và tất cả các khoáng chất trong đất trên tờ giấy. Khi chúng ta tiếp xúc với tờ giấy bằng chánh niệm, chúng ta tiếp xúc được với tất cả các hiện hữu khác.

Khi chúng ta thực tập nhìn sâu vào tờ giấy, chúng ta có thể nhìn thấy rừng cây. Không có rừng thì không có cây và không có cây thì không làm được giấy. Vậy tờ giấy này không phải tới từ số không, nó tới từ thứ gì đó, như cây cối chẳng hạn. Nhưng cây cối không đủ để tạo ra tờ giấy. Mặt trời nuôi dưỡng cây, nước tưới tẩm cây, đất đá và khoáng chất cùng vô số các hiện tượng khác giúp cho cây biểu hiện. Và còn cần người tiều phu đốn cây, người chủ quán bán bánh mì cho tiều phu ăn trưa, những người thành lập công ty trả lương cho người đốn cây nữa. Những thứ đó không hiện hữu bên ngoài mà là một với tờ giấy.

Bạn có thể nghĩ “làm sao tôi có thể đồng hóa tờ giấy với rừng cây được? rừng ở ngoài tờ giấy chứ?” Nếu bạn lấy yếu tố rừng hay đám mây ra khỏi tờ giấy, thì giấy sẽ biến mất. Nếu không có đám mây, không có mưa làm sao cây sống được? Làm sao ta làm được bột giấy để từ đó sản xuất ra giấy?

Tờ giấy không có ngày sinh và bạn cũng không có sinh nhật. Bạn đã có đó trước khi bạn ra đời. Lần sau khi ăn mừng sinh nhật bạn có thể

đổi bài hát thành "Mừng ngày tiếp nối." Nếu ngày sinh thực sự là một ngày tiếp nối thì ngày chết cũng vậy. Nếu bạn thực tập giỏi thì lúc lìa đời bạn cũng hát "Mừng ngày tiếp nối."

Hãy ráng làm thành hư không

Bạn có thể ráng sức để làm cho tờ giấy trở thành không. Có thể được chăng? Hãy bật que diêm và đốt nó coi nó sẽ trở thành không hay trở thành thứ gì khác? Đây không phải chỉ là chuyện lý thuyết, mà là chuyện chúng ta có thể chứng minh được. Thở vào thở ra và bật quẹt lên. Hãy chứng kiến sự chuyển hóa của tờ giấy. Khi bạn châm que diêm, hãy nhớ rằng ngọn lửa không cần sinh ra. Khi điều kiện đầy đủ, nó chỉ biểu hiện ra cho chúng ta nhìn thấy nó mà thôi. Khi đốt tờ giấy, hãy nhìn khói. Sức nóng của lửa cũng đủ làm cho ngón tay ta bị phỏng. Tờ giấy bây ở đâu?

Khi bạn đốt một tờ giấy, nó không còn hình thái một tờ giấy nữa. Nếu nhìn nó với sự tỉnh thức, bạn sẽ thấy là tờ giấy tiếp tục ở những hình thái khác. Một hình thức là khói. Khói từ tờ giấy sẽ bốc lên cao, nhập vào với đám mây có sẵn ở trên đó. Tờ giấy nay trở thành mây, và ta có thể vẫy tay tạm biệt nó. Tạm biệt giấy, sẽ gặp lại gần đây. Ngày mai hoặc tháng sau sẽ có mưa và hạt mưa có thể sẽ rớt xuống đầu bạn. Giọt nước đó là tờ giấy của bạn.

Hình thức khác mà tờ giấy hiện ra là tro. Bạn có thể đổ tro xuống đất. Khi trở lại đất, đất là một tiếp nối của tờ giấy. Có thể năm sau, bạn sẽ nhìn thấy sự tiếp nối của tờ giấy nơi một đóa hoa nhỏ xíu hay một cọng cỏ. Đó là kiếp sau của tờ giấy.

Trong khi cháy, tờ giấy cũng biến thành nhiệt lượng. Cái nóng đó ngấm vào cơ thể bạn, dù cho bạn không ở gần ngọn lửa lắm. Bây giờ bạn mang tờ giấy trong người bạn. Sức nóng cũng thấm sâu vào vũ trụ. Nếu bạn là khoa học gia có dụng cụ rất tinh vi, bạn có thể đo được sức nóng đó, ngay cả ở những tinh cầu thật xa xôi. Các tinh tú đó nay là biểu hiện tiếp nối của tờ giấy nhỏ bé kia. Chúng ta không thể biết tờ giấy đi xa tới đâu.

Các nhà khoa học đã từng nói khi chúng ta vỗ tay, tiếng động có thể ảnh hưởng tới một vì sao. Những gì xảy ra cho ta có thể ảnh hưởng tới giải ngân hà xa tắp. Và các giải ngân hà xa xôi đó cũng có ảnh hưởng trên chúng ta. Mỗi thứ đều chịu ảnh hưởng của mọi thứ khác.

Không có gì mất đi

Thiền quán nghĩa là một cuộc hành trình để nhìn sâu, để tiếp xúc được với bản chất của thực tại và hiểu được rằng không có gì mất đi hết. Nhờ đó chúng ta sẽ hết sợ. Không sợ là tặng phẩm lớn nhất của thiền quán. Nhờ đó mà chúng ta sẽ vượt thoát được đau khổ và ưu phiền.

Chỉ có không mới trở thành không. Có không thể trở thành không và không cũng không thể trở thành có. Nếu sự vật đã có đó, nó không cần được sinh ra. Thời điểm nó ra đời chỉ là thời điểm nó tiếp tục. Bạn được coi là một em bé mới sinh và ai cũng nghĩ ngày bạn ra đời là bắt đầu hiện hữu. Nhưng bạn đã hiện hữu tự trước ngày đó rồi.

Chết theo quan niệm của chúng ta là từ có bỗng nhiên trở thành không. Đang là một con người bạn không còn là gì nữa. Đó là một ý tưởng kinh khủng và vô nghĩa lý. Nếu một thứ chưa từng sinh ra thì nó có thể nào chết đi chăng? Bạn có thể nào làm cho tờ giấy biến mất, trở thành hư không thật sự chăng?

Tôi có thể làm chứng là tờ giấy chưa từng được sinh ra, vì sinh nghĩa là từ không trở thành có. Ý tưởng đó không hợp với sự thật. Bản chất chân thật của bạn là vô sinh. Bản chất của tờ giấy cũng là vô sinh. Bạn đã có đó rồi, từ lâu, rất lâu.

Bạn luôn luôn có đó

Khi còn nhỏ bạn có lẽ cũng thích chơi với cái kinh vạn hoa. Mỗi khi động đậy ngón tay là bạn tạo ra được một hình đồ màu sắc kỳ diệu. Chỉ cần động đậy một chút là bạn thấy hình đồ kia thay đổi. Hình mới cũng đẹp nhưng khác hình cũ. Bạn có thể nói các hình đồ trong kính vạn hoa đó sống rồi chết, nhưng là em bé, bạn không hề đau

buồn về sự sống chết đó. Trái lại, bạn tiếp tục vui sướng nhìn các hình sắc khác nhau.

Nếu chúng ta có thể tiếp xúc được với bản chất của sinh tử, bạn sẽ không còn sợ hãi. Đó là bản chất của chân hạnh phúc. Khi nào trong bạn còn có cái lo sợ thì hạnh phúc của bạn không được hoàn toàn. Bồ tát Quan Âm đã hiến tặng chúng ta Tâm Kinh. Trong kinh đó chúng ta học được rằng thực tại là chân như, không bị ảnh hưởng bởi sống-chết, tới-lui, có-không hay thêm-bớt, nhơ-sạch. Chúng ta đầy những khái niệm như thế, vì vướng vào các khái niệm như thế nên chúng ta đau khổ. Ta sẽ được giải thoát thật sự khi không vướng mắc vào các khái niệm đó.

Khi bạn tới một trung tâm thiền tập, bạn hy vọng trút bỏ được một số những khổ đau. Bạn hy vọng được nhẹ nhàng hơn. Nhưng sự giải thoát lớn nhất mà bạn có thể đạt tới là tiếp xúc được với bản chất chân thật của bạn, với tính vô sinh bất diệt. Đó là bài học sâu sắc nhất mà Bụt tặng cho chúng ta.

Không sáng tạo

Hãy nhìn đóa hoa hướng dương trong vườn. Bông hoa đó nhờ vào bao nhiêu yếu tố để có thể biểu hiện ra được. Có đám mây trong hoa vì nếu không có mây thì không có mưa, và hoa không mọc được. Có mặt trời trong hoa hướng dương. Chúng ta biết rằng không có ánh nắng thì không cây gì lớn lên được, nên không thể có hoa hướng dương. Chúng ta nhìn đất, nhìn các khoáng chất, nhìn người nông phu, người làm vườn, chúng ta xem xét thời gian, không gian, các ý tưởng, ý muốn phát triển và nhiều yếu tố khác. Hoa hướng dương tùy thuộc vào nhiều điều kiện để có thể biểu hiện, chứ không chỉ cần một thứ.

Tôi thích dùng từ biểu hiện hơn là từ sinh ra. Tôi cũng thích dùng từ biểu hiện đó thay vì dùng từ sáng tạo. Trong trí óc ta, sáng tạo có nghĩa là từ không trở thành một vật gì đó. Người nông phu gieo hạt hướng dương không sáng tạo ra hoa hướng dương. Nếu nhìn cho sâu,

bạn sẽ thấy người đó chỉ là một trong các điều kiện làm cho hoa hướng dương hiển lộ. Có hạt hướng dương trong kho, có cánh đồng để trồng cây hướng dương, có mây trên trời để làm ra mưa, có phân bón, có mặt trời giúp cho cây lớn lên. Là nông dân, bạn không phải là người sáng tạo ra cây hướng dương. Bạn chỉ là một trong nhiều điều kiện. Các điều kiện kia cũng vậy. Tất cả đều quan trọng như nhau trong việc làm cây hướng dương biểu hiện ra.

Khi bạn tới Làng Mai vào tháng bảy, bạn sẽ thấy hoa hướng dương trên khắp các ngọn đồi bao quanh làng. Hàng trăm ngàn bông hoa quay về hướng đông, mỉm cười rực rỡ. Nếu bạn tới Làng vào tháng năm hay tháng tư, các ngọn đồi đó còn trống. Nhưng người nông phu đi qua các đồi đó thì họ đã nhìn thấy hoa hướng dương. Họ biết cây hướng dương đã được trồng và mọi điều kiện đều đầy đủ rồi. Họ đã gieo hạt, đã làm đất sẵn sàng. Chỉ còn thiếu một điều kiện là hơi ấm, sẽ tới vào tháng sáu tháng bảy mà thôi.

Bạn không thể nói một sự vật là có đó chỉ vì nó biểu lộ ra. Bạn cũng không thể nói một sự vật là không khi nó chưa biểu lộ hay ngừng sự biểu lộ. Có và không, hiện hữu hay không hiện hữu, không áp dụng được vào thực tại. Nhìn sâu, bạn sẽ thấy thực tại không phải là chuyện có-không, hiện hữu hay không hiện hữu.

Khi Paul Tillich nói: “Thượng đế là nền tảng của mọi hiện hữu,” ta nên hiểu chữ hiện hữu đó không có nghĩa trái ngược với “không hiện hữu.” Xin mời bạn nhìn sâu vào khái niệm hiện hữu để có thể được tự do, không vướng mắc vào đó.

Bắt đầu lại

Trước khi chúa Jesus sinh ra thì Ngài ở đâu? Tôi đã hỏi nhiều người bạn Thiên chúa giáo câu hỏi này từ nhiều năm. Nếu chúng ta muốn nhìn sâu vào câu hỏi đó, ta phải tìm hiểu về cuộc đời và cái chết của Jesus như là những biểu hiện. Chúa không sinh ra từ hư vô được. Không phải chỉ từ Bethlehem mà Jesus trở thành một con người. Ngày Chúa ra đời chỉ là một sự biểu hiện; Jesus đã hiện hữu trước giây phút mà ta gọi là Giáng sinh đó. Vậy thì ta không nên gọi đó là đản sinh. Thật sự đó không phải là sự ra đời mà đó chỉ là một sự biểu hiện. Nhìn sự biểu hiện đó với con mắt trí tuệ, ta có cơ hội nhìn sâu vào con người Chúa Jesus. Ta có thể khám phá được sự thật về tính cách bất tử của Chúa. Ta có thể khám phá được tính cách vô sinh bất tử của bản chất chân thực của chính mình.

Người Thiên chúa giáo nói rằng Thượng Đế đã gửi người con duy nhất của Ngài là Jesus xuống thế gian. Vì có Thượng Đế, vì Jesus là một phần của Thượng Đế và là con Ngài, Jesus đã hiện hữu sẵn rồi. Ngày Chúa ra đời, dịp Giáng Sinh, chỉ là ngày Ngài biểu hiện ra chứ không phải mới sinh ra. Đó chỉ là ngày có sự biểu hiện.

Jesus vẫn còn biểu hiện trong nhiều ngàn phương cách. Ngài có mặt chung quanh bạn. Chúng ta cần tỉnh thức để nhận diện ra các biểu hiện của Ngài. Nếu bạn không có chú tâm và tỉnh thức thì bạn sẽ không thấy được các biểu hiện của Ngài. Buổi sáng khi đi thiền hành bạn có thể thấy Ngài biểu hiện trong một bông hoa, một giọt sương, trong tiếng hót của một con chim hay tiếng trẻ nô đùa trên sân cỏ. Chúng ta phải rất cẩn thận để không bị thiếu những điều đó.

Theo giáo pháp và trong các lý giải Phật giáo, chúng ta đều có chung nhau bản chất vô sinh bất diệt. Không chỉ loài người mà các loài vật, cây cỏ và đất đá cũng có cùng bản thể đó. Cái lá và bông hoa có chung bản chất không sinh không diệt. Bông hoa, cái lá hay đám mây đều có sự biểu hiện. Trong mùa Đông chúng ta không thấy hoa hướng dương hay con chuồn chuồn nào xuất hiện, ta không nghe chim cúc-

cu hót. Hầu như chúng không hiện hữu trong mùa Đông. Nhưng ta biết quan niệm này sai. Vào đầu mùa Xuân, tất cả các sinh vật đó lại biểu hiện ra. Mùa Đông chúng đã ở một chỗ nào đó, dưới một hình thức biểu hiện khác, đợi cho các điều kiện thuận lợi mới lại xuất hiện. Cho rằng chúng không hiện hữu vào mùa Đông là một quan niệm sai lầm.

Qua đời không có nghĩa là mất đi

Ta cũng cần hỏi: "Nếu Jesus không sinh ra thì làm sao Ngài chết đi được? Dù cho bị đóng đinh, nhưng Ngài có ngừng hiện hữu không? Và Jesus có cần phục sinh không?"

Có thể nào việc đóng đinh Chúa không phải là cái chết của Ngài? Có thể đó là một sự ẩn tàng thôi? Bản chất thật của Ngài là vô sinh bất diệt. Đó là sự thật không chỉ dành cho Jesus. Trong ý nghĩa đó, đám mây cũng vậy, hoa hướng dương và tôi hay bạn cũng có cùng bản chất đó. Chúng ta không được sinh ra mà cũng không chết đi. Vì Jesus không bị chuyện sinh diệt ảnh hưởng nên chúng ta gọi Ngài là Chúa ngàn đời.

Nhìn vào sự vật bằng quan niệm biểu hiện là một sự hiểu biết sâu xa và có thực. Nếu người thân của bạn đã qua đời mà bạn nghĩ họ không còn hiện hữu, là một lầm lỗi. Hư không không thể trở thành một thứ gì. Hư không chẳng thể sinh ra một người nào đó. Đang từ có bạn không thể thành không. Đó là chân lý. Nếu người thương không còn biểu hiện ở hình tướng bạn thường thấy, đó không phải vì người kia không còn hiện hữu. Nếu nhìn cho kỹ, bạn có thể tiếp xúc được với người kia ở các biểu hiện khác.

Một ngày tôi cầm tay người cha vừa mới chôn cất đứa con trai nhỏ của ông. Tôi mời ông đi với tôi để tìm con trong các hình tướng mới. Cậu bé đã tới Làng Mai khi còn rất nhỏ, cậu được tu học và rất ưa ăn chay. Cậu bé đã lấy tiền túi ra để nhờ tôi mua mận trồng trong Làng. Cậu muốn tham dự vào việc giúp các trẻ em đói bằng cách trồng mận. Biết rằng mỗi cây mận sẽ ra nhiều trái, cậu cũng biết rằng chúng tôi có

thể bán mận và gửi tiền cho trẻ em đói ở thế giới thứ ba. Cậu bé cũng học thiền hành, thiền tọa và nghe giảng Pháp rất giỏi. Khi cậu bé bị ốm, tôi tới nhà thương ở Bordeaux thăm cậu. Bé nói: "Sư Ông, con sẽ đi thiền hành cho Sư ông." Cậu rất yếu nhưng ráng bước xuống giường và đi mấy bước rất đẹp. Sau đó ít bữa cậu bé chết. Trong ngày hỏa thiêu cậu, tôi rảy nước thiêng và tụng Tâm kinh cho cậu ta. Một tuần sau, tôi cầm tay cha cậu, đi thiền hành và chỉ cho ông những hình tướng mới của cậu bé. Chúng tôi cùng nhau đi thăm cây mận tôi đã trồng cho bé, và khi ngồi đó trong ánh chiều tà, chúng tôi nhìn thấy cậu vẫy chào chúng tôi từ các chồi nụ trên cây.

Nhìn sâu vào thực tại, bạn có thể thấy được nhiều điều. Bạn có thể vượt thoát được nhiều khổ đau và đối diện được với nhiều nhận thức sai lầm. Nếu chúng ta bước một cách êm ả vào bản môn, chúng ta sẽ không còn bị chìm đắm vào biển trầm luân của đau buồn, sợ hãi và tuyệt vọng nữa.

Tái biểu hiện

Trong bản môn (bình diện tuyệt đối), chúng ta chưa bao giờ sinh ra và cũng chưa từng bị diệt đi. Trong tích môn (bình diện tương đối), chúng ta sống trong thất niệm và hiếm khi chúng ta biết sống thật sự. Chúng ta sống như người chết.

Trong cuốn tiểu thuyết Kẻ Lạ (Stranger) của Albert Camus, nhân vật chính trong cơn tuyệt vọng và giận dữ đã bắn chết một người. Anh ta bị kết án tử hình vì tội đó. Một ngày nằm trên giường trong phòng giam, anh nhìn lên ô vuông có lắp kính trên trần. Bỗng nhiên anh ta có sự tỉnh thức và tiếp xúc được một cách sâu xa với bầu trời xanh phía trên. Anh chưa bao giờ nhìn trời như thế cả. Albert Camus gọi đó là giây phút lương tri, tức là giây phút tỉnh thức, có chánh niệm. Đối với người tử tù, đó là lần đầu tiên anh ta tiếp xúc được với bầu trời và thấy rõ sự mầu nhiệm.

Từ lúc đó, anh muốn duy trì tình trạng tỉnh thức sáng láng ấy. Anh ta tin rằng đó là loại năng lượng duy nhất có thể giúp anh sống còn.

Anh chỉ còn ba ngày trước khi bị hành hình. Anh ta thực tập một mình trong tù để duy trì sự tỉnh thức, giữ cho chánh niệm sinh động. Anh mong ước sẽ sống từng giây phút còn lại một cách tròn đầy và tỉnh thức. Ngày cuối cùng, một linh mục tới thăm anh để làm nghi lễ lần chót cho anh. Người tù không muốn mất thì giờ và chánh niệm vì lễ lạc. Anh từ chối nhưng sau lại mở cửa mời vị linh mục vô. Khi ông Cha đi khỏi, người tù nhận ra là ông đã sống như người chết. Ông đó không có phẩm chất chánh niệm, tỉnh thức gì cả.

Nếu bạn sống mà không tỉnh thức thì cũng như bạn chết rồi vậy. Bạn không thể gọi đó là đời sống. Nhiều người trong chúng ta sống như người chết vì thiếu tỉnh thức. Chúng ta mang cái thây chết của mình đi tới đi lui khắp nơi. Chúng ta bị lôi về quá khứ hay kéo tới tương lai, và chúng ta bị kẹt trong các dự án hay các sân hận, tuyệt vọng. Chúng ta không thực sự sống, chúng ta không tỉnh thức để được hưởng sự mầu nhiệm của sự sống. Albert Camus chưa từng học Phật pháp, nhưng trong tiểu thuyết đó, ông đã nói về trái tim của sự thực tập trong đạo Bụt, giây phút có lương tri, có tỉnh thức sâu xa, nghĩa là có chánh niệm.

Sự thực tập phục sinh hay tái biểu hiện là chuyện khả dĩ có thể xảy ra cho tất cả chúng ta. Chúng ta thực tập thì có thể được phục sinh, trở về được với thân tâm nhờ những hơi thở và bước chân chánh niệm. Nó sẽ tạo ra sự hiện diện thật sự của chúng ta ngay giờ phút này và ở đây. Và chúng ta được sống lại. Giống như người chết được tái sinh. Chúng ta không còn bị quá khứ và tương lai ràng buộc, chúng ta tự do thiết lập liên hệ với hiện tại và ngay ở đây. Chúng ta hiện diện toàn phần lúc này và tại nơi này, và chúng ta sống thật sự. Đó là phép thực tập căn bản của đạo Bụt. Khi bạn ăn, uống, thở, đi hay ngồi bạn đều có thể thực tập sự phục sinh. Luôn luôn làm cho bạn được ở trong hiện tại và ngay tại đây, thiết lập sự có mặt hoàn toàn và sống động. Đó là phép thực tập phục sinh đích thật.

Thời khắc duy nhất để sống

Đã về, đã tới
Bây giờ, ở đây
Vững chãi, thảnh thơi
Quay về nương tựa.

Tôi không thể thưởng thức được đời sống nếu tôi dùng nhiều thì giờ để lo âu về những gì đã xảy ra hôm qua hoặc sẽ xảy ra ngày mai. Chúng ta lo lắng về tương lai vì chúng ta sợ hãi. Nếu chúng ta sợ hãi hoài thì chúng ta không thể biết giá trị của sự sống và hạnh phúc của hiện tại.

Trong đời sống hàng ngày, chúng ta có khuynh hướng cho rằng hạnh phúc chỉ có mặt trong tương lai. Chúng ta luôn luôn mong đợi những điều tốt đẹp hơn, những điều kiện tốt để làm cho ta hạnh phúc. Chúng ta bỏ qua những gì đang xảy ra trước mắt. Chúng ta cố gắng đi tìm những gì làm cho ta cảm thấy vững vàng hơn, an toàn hơn. Nhưng chúng ta cũng thường xuyên lo sợ về những gì tương lai sẽ đem tới. Chúng ta lo mất việc làm, mất của cải, và những người ta thương. Vậy nên chúng ta cứ chờ đợi cái giây phút huyền diệu kia, vào một thời điểm nào đó sau này, khi mà mọi chuyện xảy ra đúng như ý ta mong muốn. Nhưng đời sống chỉ có trong giây phút hiện tại. Bụt dạy: "Chúng ta có thể sống hạnh phúc ngay trong hiện tại, đó là những giây phút duy nhất mà ta co."

Khi bạn trở về với lúc này và ở đây, bạn sẽ nhận diện được rằng nhiều điều kiện của hạnh phúc đã có mặt. Thực tập chánh niệm là thực tập trở về với hiện tại, lúc này và ở đây, để có thể tiếp xúc sâu sắc với chúng ta, với đời sống. Chúng ta phải tập để có thể làm được chuyện này. Dù cho ta thông minh và hiểu biết ngay, chúng ta cũng cần được huấn luyện mới sống được như thế. Chúng ta phải luyện tập để thấy được rằng các điều kiện của hạnh phúc đã có mặt tại đây rồi.

Nhà của ta

Căn nhà thật sự của ta là bây giờ và ở đây. Quá khứ đã không còn và tương lai thì chưa tới. "Đã về nhà, đã tới nhà, bây giờ và ở đây." Chúng ta thực tập như thế.

Bạn có thể đọc bài kệ đó trong khi thiền hành hay thiền tọa. Bạn có thể thực tập bài kệ khi lái xe tới sở làm. Bạn chưa tới sở nhưng trên đường đi, bạn đã tới căn nhà của bạn, chính là giờ phút hiện tại. Và khi tới sở, đó cũng là nhà, vì khi vô đó, bạn cũng đang sống với bây giờ và ở đây.

Hãy cứ thực tập câu đầu tiên: "Tôi đã tới, tôi đã về nhà" là bạn đã có thể rất hạnh phúc rồi. Khi ngồi, khi đi hay khi tưới vườn rau, hay cho con ăn, lúc nào bạn cũng thực tập được "đã về, đã tới." Tôi không còn chạy nữa. Tôi đã chạy suốt đời rồi và nay tôi quyết định dừng lại để thực sự sống cuộc đời mình.

Bạn chờ đợi gì nữa?

Người Pháp có bài hát "Người ta chờ điều gì để có hạnh phúc?" Khi tôi thực tập thở vào tôi đọc "đã về," đó là một sự thành công. Bây giờ tôi hoàn toàn có mặt, tôi sống 100%. Giờ phút bây giờ trở thành ngôi nhà thật sự của tôi.

Khi thở ra tôi nói "đã tới nhà." Nếu bạn không cảm thấy về tới, bạn sẽ tiếp tục chạy. Và bạn tiếp tục sợ hãi. Nhưng nếu bạn cảm thấy đã tới nhà, thì bạn sẽ cảm thấy không cần phải chạy nữa. Đó là chìa khóa bí mật của sự thực tập. Khi sống với hiện tại, ta có thể sống với hạnh phúc thật sự.

Thưởng thức mặt đất

Tôi kể chuyện này đã nhiều năm. Giả thử có hai phi hành gia lên mặt trăng. Khi tới nơi, họ bị tai nạn và họ biết chỉ còn đủ dưỡng khí cho hai ngày. Không hy vọng gì việc có người từ trái đất tới tiếp cứu. Họ chỉ còn hai ngày để sống. Nếu bạn hỏi họ lúc đó: "Bạn mong ước điều

gì nhất?” Họ có thể trả lời: “Trở về nhà và được đi trên hành tinh trái đất.” Thế là đủ, họ sẽ không cần gì khác. Họ không cần là chủ nhân một công ty lớn, một người có tiếng tăm hoặc làm tổng thống Hoa Kỳ. Họ sẽ không muốn gì khác hơn là được trở về mặt đất, bước trên đó và thưởng thức từng bước chân, nghe các âm thanh của thiên nhiên và cầm tay người thương, nhìn ngắm mặt trăng.

Chúng ta nên sống mỗi ngày như những người được cứu thoát từ mặt trăng về. Chúng ta hiện đang sống trên mặt đất, nên ta cần biết thưởng thức từng bước chân trên mặt địa cầu quý giá, đẹp đẽ này. Thiền sư Lâm Tế đã dạy: “Phép lạ không phải là đi trên mặt nước mà là đi trên mặt đất.” Tôi rất quý lời dạy đó. Bước đi là hạnh phúc của tôi, dù đi tại những nơi đông người như phi trường hay ga xe lửa. Đi như thế, mỗi bước chân hôn lên mặt đất mẹ, chúng ta có thể gây hứng khởi cho người khác làm theo. Chúng ta vui sống từng giây phút của cuộc đời.

Địa chỉ của hạnh phúc

Nếu bạn muốn biết Thượng Đế, chư Bụt và tất cả các vĩ nhân sống ở đâu thì tôi có thể chỉ cho bạn. Đây là địa chỉ: "*Bây giờ và ở đây*." Có đủ thứ bạn muốn biết, kể cả khu bưu chính (zip code).

Nếu bạn có thể thở vào thở ra và bước đi với tinh thần "*đã về - đã tới - bây giờ - ở đây*" thì bạn sẽ thấy mình vững chãi và tự do hơn ngay lập tức. Bạn đã đứng vững được trong hiện tại, ngay tại địa chỉ chính thức của bạn. Không có gì thúc đẩy khiến bạn phải chạy hoặc sợ hãi. Bạn được giải phóng khỏi những lo âu quá khứ. Bạn cũng sẽ không còn bị bế tắc, nghĩ tới những gì chưa xảy ra và những gì bạn không kiểm soát được. Bạn được tự do, không còn mặc cảm phạm lỗi thời quá khứ và cũng không lo lắng về tương lai nữa.

Chỉ khi có tự do người ta mới có hạnh phúc. Số lượng hạnh phúc bạn có tùy thuộc vào số lượng tự do mà bạn có trong tâm. Đây không phải là tự do chính trị. Tự do là sự vượt thoát khỏi những tiếc nuối, sợ hãi, lo âu và buồn phiền. "Đã về, đã tới, bây giờ, ở đây."

"Vững chãi, thảnh thơi" là những gì bạn cảm thấy, bạn trở thành, khi bạn tới được chỗ "bây giờ và ở đây." Bạn không chỉ nói với mình như thế mà bạn sẽ thấy, sẽ cảm nhận được như thế. Làm vậy, bạn được bình an. Bạn sẽ chứng ngộ được Niết bàn, nước Chúa hoặc bất kỳ từ ngữ nào bạn muốn gọi nó. Ngay cả khi không âu lo, bạn cũng không thể có hạnh phúc nếu bạn không vững chải, thảnh thơi. Nuôi dưỡng sự vững chãi và thảnh thơi là món quà quý nhất chúng ta có thể tự cho mình.

An trú trong bản môn

"Tôi về an trú trong bản môn." Bản môn là nền tảng của con người, là căn nguyên của chúng sinh. Bản môn, chân như hay Thượng đế, thần linh, không chia cách gì với chúng ta. Chúng ta luôn luôn ở trong đó. Bản môn không phải là một nơi nào cao tít mù khơi. Nhưng chúng ta

phải về được căn nhà mình thì mới có thể an trú, mới sống được trong đó.

Giống như sóng và nước. Nếu nhìn một ngọn sóng ta sẽ thấy nó có khởi đầu và có chấm dứt. Ngọn sóng có thể cao hay thấp, nó có thể giống hay khác các ngọn sóng kia. Nhưng sóng luôn luôn được làm bằng nước. Nước là nền tảng của sóng. Sóng là sóng nhưng cũng là nước. Sóng có thể có bắt đầu, có kết thúc, có lớn, có nhỏ. Nhưng nước thì không có bắt đầu hay chấm dứt, không lên không xuống, không này không kia. Khi sóng nhận ra được chuyện này thì nó hết sợ hãi về chuyện khởi đầu, kết thúc, lên xuống, này kia.

Trong thế giới hiện tượng, chúng ta có thời gian và không gian, và những cặp đối đãi: đúng-sai; già-trẻ; nhơ-sạch. Chúng ta mong sự khởi đầu và sợ sự chấm dứt. Nhưng trong bình diện tuyệt đối không có những thứ đó, không có khởi đầu hay chấm dứt, không trước cũng không sau. Bình diện tuyệt đối là nền tảng của thế giới hiện tượng. Đó là nguồn gốc, là cỗi rễ liên tục của chúng sinh. Đó là Niết Bàn, là nước Chúa.

Nền tảng căn bản là Niết bàn, là bản thể tuyệt đối. Bạn cũng có thể được gọi là Thượng Đế hay là Vương quốc của Thượng Đế, là nước Chúa. Đó là nước. Bạn là sóng, đồng thời bạn cũng là nước. Bạn có bình diện tương đối và bạn cũng có bản thể tuyệt đối. Nếu chúng ta hiểu rằng bản chất thực sự của ta là vô sinh, bất diệt, không đến không đi, thì sự sợ hãi trong ta sẽ ra đi và những đau khổ sẽ biến mất.

Một con sóng không cần chết mới trở thành nước được. Nó chính là nước, ngay bây giờ và ở đây. Chúng ta cũng không cần chết mới được vô nước Chúa. Nước Chúa chính là nền tảng bây giờ và ở đây của ta. Sự thực tập sâu sắc nhất của ta là làm sao nhìn thấy và tiếp xúc được với bình diện tuyệt đối trong ta mỗi ngày, với bản thể không sinh không diệt. Chỉ có sự thực tập đó mới giúp được ta hết hẳn lo sợ và đau khổ. Thay vì nói: “An trú trong bản môn,” bạn có lẽ sẽ thích hơn câu: “An trú trong nước Chúa” hay “An trú trong Tịnh độ.”

Buông bỏ buồn phiền

Giả thử có người chở bạn bằng máy bay phản lực tới nước Chúa hay Đất Tịnh của Phật. Khi tới đó, bạn sẽ đi đứng ra sao? Tới một nơi đẹp đẽ như thế, bạn có sẽ đi với các áp lực, chạy và lo lắng như bạn thường làm hay không? Hay bạn sẽ thưởng thức từng giây phút khi được ở Thiên đàng? Tại nước Chúa hay Tịnh Độ, người ta được tự do và biết hưởng cuộc sống từng giây phút. Vậy nên họ không đi đứng như chúng ta.

Tịnh độ không phải là nơi nào khác. Nó ngay tại đây, trong lúc này. Nó ở trong từng tế bào của ta. Khi chúng ta trốn chạy hiện tại, ta phá hủy vương quốc của Thượng đế. Nhưng nếu ta biết cách buông xả được những năng lượng của tập khí chạy nhanh, thì ta sẽ có hòa bình và tự do, và ta có thể bước đi như Bụt ở cõi tịnh độ vậy.

Hành lý ta mang theo sẽ quyết định cho ta được sống trong bình diện nào. Nếu bạn mang theo nhiều buồn phiền, sợ hãi và tham đắm, thì bạn đi tới đâu cũng chỉ gặp thế giới đau khổ như địa ngục mà thôi. Nếu bạn mang theo lòng từ bi, hiểu biết và thanh thản, thì đi đâu bạn cũng sẽ gặp được thế giới của Chân như, vương quốc của Thượng đế.

Người biết tu tập đi tới đâu, họ cũng biết chân họ được tiếp xúc với nước Chúa. Không có ngày nào tôi không bước trên vương quốc của Thượng đế. Vì tôi thực tập từ bi và buông xả, chân tôi đi tới đâu cũng tiếp xúc được với vương quốc của Thượng đế, với bình diện tuyệt đối của mọi sự vật.

"Đã về, đã tới (nhà)." Nhà của sóng là nước. Nó ngay đó. Sóng không cần đi hàng ngàn hải lý để trở về nhà nó. Bài kệ trên rất giản dị và rất mạnh. Tôi mong bạn nhớ lấy bài kệ nhỏ đó để thực tập nhiều lần mỗi ngày. Như thế bạn sẽ tiếp xúc được với bản thể chân như và luôn luôn nhớ tới căn nhà thật sự của bạn.

Tập khí chạy đuổi

Chúng ta chạy đuổi ban ngày và chạy cả trong giấc ngủ. Chúng ta không biết cách ngừng lại. Chúng ta trước tiên thực tập để biết ngừng, sau đó là buông thư, bình tâm và định tâm lại. Khi ta có thể làm như vậy là ta trở về được bây giờ và ở đây. Và chúng ta sẽ vững chãi. Khi đã vững chãi, chúng ta có thể nhìn ra chung quanh. Ta có thể nhìn sâu vào lúc này, nhìn sâu vào bản chất của mình và khám phá ra bản thể chân như. Nhìn sâu ta sẽ thấy dù ta là sóng nhưng ta cũng là nước. Nhưng nếu ta không học để dừng lại được thì ta không thể định tâm và nhìn sâu. Chúng ta sẽ không buông bỏ được sợ hãi vì ta không đủ mạnh, không đủ vững chãi để nhìn ra chân lý không đến không đi.

Muốn thắng các tập khí của mình là chuyện rất khó khăn. Tiến sĩ Ambedkar nguyên nghị viên của quốc hội Ấn Độ, xưa thuộc giới bần cùng (Untouchable). Ông tranh đấu cho quyền lợi của giới này. Ông cảm thấy rất rõ rằng Phật giáo là niềm hy vọng để giúp cho giới bần cùng được an toàn và giữ được phẩm giá. Đạo Bụt không tin vào sự phân chia giai cấp. Vậy nên một hôm tại Bombay có năm trăm ngàn người Ấn cùng khổ tới để thọ Tam quy Ngũ giới với tiến sĩ Ambedkar. Tôi đã tới Ấn Độ để ủng hộ và giúp đỡ cộng đồng này. Chúng tôi nói pháp thoại và hướng dẫn những ngày thực tập chánh niệm.

Hãy tưởng tượng bạn lớn lên trong giai cấp bần cùng đó. Tưởng tượng mọi người chung quanh ai cũng bạc đãi bạn và bạn luôn lo sợ cho mạng sống của mình. Tưởng tượng bạn luôn luôn phải chiều lòng những người ở giai cấp cao hơn để được sống bình an. Bạn sẽ sống ra sao? Bạn có thảnh thơi và sống trong hiện tại được chăng? Hay là bạn lo lắng thường trực về tương lai. Tập khí lo lắng là thứ rất mạnh.

Người tổ chức chuyến đi Ấn Độ cho tôi cũng từ giai cấp cùng khổ. Anh ta sống ở New Delhi với vợ và ba con. Anh ta rất muốn làm cho chuyến đi của tôi thoải mái và thành công. Một buổi sáng chúng tôi ngồi trên xe buýt để đi tới một cộng đồng ở địa phương khác. Tôi

thích thú ngắm cảnh qua khung cửa chỗ tôi ngồi. Khi quay lại nhìn anh bạn kia, tôi thấy anh rất căng thẳng. Tôi nói: "Anh bạn ơi, tôi biết anh rất muốn làm cho chuyến đi của tôi thoải mái và vui vẻ. Nhưng bạn biết không? Tôi đang hài lòng lắm ngay lúc này. Xin đừng lo âu nữa, hãy ngồi dựa lưng vô cho thoải mái." Anh ta trả lời "dạ!" và có vẻ thoải mái hơn một chút. Rồi tôi lại quay ra cửa sổ, thực tập thở vào thở ra và thưởng thức những hàng cây cọ trong nắng sớm.

Tôi nghĩ tới những chiếc lá bối (lá cọ) ghi lại kinh điển của Bụt từ thời xa xưa. Lá bối dài và hẹp. Người ta dùng một mũi nhọn để ghi trên lá những lời dạy của Bụt. Họ giữ được hơn ngàn năm những bản kinh bằng lá đó. Tôi nhớ ở xứ Nepal người ta tìm ra được những bản kinh trên lá bối đã viết từ một ngàn năm trăm năm trước. Rồi tâm tôi lại hướng về anh bạn trẻ. Có lẽ chỉ hai phút sau, tôi quay lại và thấy anh ta lại trở nên cứng ngắc và căng thẳng rồi. Anh khó mà thảnh thơi được dù chỉ trong ít phút.

Là một người thuộc giai cấp cùng khổ, cả đời anh phải tranh đấu để sống. Bây giờ dù anh có một căn hộ xinh xắn tại ngay New Delhi và có việc làm tốt, tập khí luôn luôn tranh đấu của anh vẫn còn rất mạnh. Qua nhiều thế hệ, những người thuộc giai cấp bần cùng (Untouchable) đó đã phải phấn đấu ngày đêm để sống còn. Tập khí từ bao đời đó được truyền tới anh. Muốn chuyển hóa nó không phải là chuyện dễ. Anh ta cần thời gian và cần được huấn luyện. Với sự hỗ trợ của bạn cùng tu tập, trong vài tháng hay vài năm anh có thể chuyển hoá tập khí tranh đấu và căng thẳng đó được. Ai cũng có thể làm như vậy. Bạn có thể làm cho bạn thoải mái và thảnh thơi.

Nếu bạn muốn chuyển hóa tập khí chạy đuổi và căng thẳng, bạn cần nhận diện chúng ngay mỗi khi chúng ló đầu ra. Thở và mỉm cười, bạn nói: "Tập khí thân mến của ta ơi, ta biết em ở đó rồi!" Khi đó bạn sẽ được tự do. Bạn có thể tự nhắc nhở, tự huấn luyện mình. Bạn không thể có người bạn tâm linh nào suốt hai mươi bốn giờ mỗi ngày để nhắc nhở bạn. Tôi đã nhắc anh bạn kia và chỉ có hiệu quả được hai phút thôi. Anh ta phải tự làm. Ai cũng phải tự làm lấy. Bạn phải là

người bạn của chính mình và sống trong môi trường nào mà có thể giúp được bạn.

Tập khí chạy rất mạnh trong chúng ta. Nó có thể đã được truyền qua nhiều thế hệ mới tới chúng ta. Nhưng bạn không cần trao truyền nó lại sau này. Bạn cần nói được với con cháu rằng bạn đã được bước đi trong vương quốc của Thượng đế. Bạn sẽ muốn nói với chúng như vậy, như tôi đã nói với các bạn tôi, rằng không ngày nào tôi không đi trong đó. Nếu bạn có thể làm như vậy, cuộc đời bạn sẽ là niềm hứng khởi cho nhiều người. Có lẽ bạn và con bạn sẽ luôn luôn được cùng bước đi trong Tịnh độ.

Buông bỏ hành lý

Ý muốn được đi trên đất tịnh hoài sẽ giúp ta buông bỏ được những chuyện ngăn cản không cho ta sống với hiện tại. Nó cũng sẽ giúp ta học được tánh xả bỏ những gì làm ta âu lo, để trở thành con số không. Khi nghĩ tới số không, ta thường nghĩ tới hư vô, không có gì cả. Ta nhìn thấy phía tiêu cực của nó. Nhưng số không cũng có thể rất tích cực. Nếu bạn mang một món nợ phải trả, đó là số âm. Khi trả hết rồi thì tổng kết là zéro. Thật là kỳ diệu vì nay bạn được tự do rồi.

Trong thời Bụt tại thế, có một vị tăng tên là Baddhiya. Trước khi đi tu ông đã là một vị đứng đầu một tỉnh lỵ trong vương quốc Sakka, nơi Bụt ra đời. Sau khi giác ngộ, Bụt đã trở về quê hương để thăm gia đình. Nhiều người trẻ nhìn thấy hạnh phúc và thảnh thơi của Bụt, nên xin đi theo Ngài. Họ cũng muốn được tự do.

Trong nhóm người đó có Baddhiya. Trong ba tháng đầu tại tu viện, ông tu tập rất tiến bộ, nên nhìn sâu được nhiều điều. Một đêm khi thực tập trong rừng, ông mở miệng la lên: "Ôi hạnh phúc! Hạnh phúc của tôi!"

Khi làm tỉnh trưởng, Baddhiya đã ngủ trong những căn phòng đẹp đẽ, có nhiều lính canh gác. Ông ăn nhiều thứ mắc tiền và có nhiều người hầu hạ. Ngày nay ông ngồi dưới gốc cây, không có gì ngoài cái bát để khất thực và bộ áo nhà sư.

Một tăng sĩ khác ngồi gần Baddhiya nghe tiếng ông, lại tưởng ông này đang tiếc địa vị quyền thế và cuộc sống làm tỉnh trưởng ngày trước. Sớm hôm sau, vị tăng đó tới nói với Bụt những gì đã nghe. Bụt cho mời Baddhiya tới và trước tất cả tăng đoàn Bụt nói: "Này sư em Baddhiya, có phải đêm qua khi ngồi thiền Thầy đã nói câu 'Ôi hạnh phúc! Hạnh phúc của tôi!' phải thế không?" Baddhiya trả lời: "Dạ thưa Thế Tôn, đúng vậy." Bụt hỏi: "Vì sao vậy? Thầy tiếc nuối điều gì chăng?" Baddhiya trả lời: "Trong khi ngồi thiền, con nhớ lại thời còn làm tỉnh trưởng, có bao nhiêu người hầu và người bảo vệ. Con luôn luôn thao thức vì sợ hãi. Con sợ người ta lấy cắp mất của cải, con sợ bị ám sát. Ngày nay ngồi thiền dưới gốc cây, con cảm thấy tự do quá. Bây giờ con không có gì để mất nữa, con hưởng được an lạc từng giây phút và cảm thấy chưa bao giờ sung sướng như bây giờ. Vì vậy mà con thốt lên "Ôi hạnh phúc! Hạnh phúc của tôi! Thưa Thế Tôn, nếu chuyện đó làm phiền tăng thân thì con xin sám hối." Tới khi đó mọi người trong tăng đoàn mới biết những lời nói của Baddhiya là để diễn tả hạnh phúc thật sự của ông.

Xin hãy lấy tờ giấy và cái bút. Tới một gốc cây ngồi xuống, hay ngồi ở bàn giấy của bạn, viết một danh sách tất cả những thứ làm cho bạn hạnh phúc ngay bây giờ và ở đây: đám mây trên trời, hoa trong vườn, trẻ nhỏ đang chơi đùa, sự việc bạn được gặp pháp môn thực tập tỉnh thức, người thương của bạn đang ngồi phòng kế bên và cặp mắt còn tốt của bạn. Danh sách dài vô tận. Bạn có đủ để có hạnh phúc ngay bây giờ. Bạn có đủ để buông bỏ được các ý niệm tới-lui, trên-dưới, sống-chết. Hãy nuôi dưỡng bạn bằng những điều mầu nhiệm mà đời sống cống hiến bạn. Hãy nuôi dưỡng bạn ngay lúc này. Hãy đi vào vương quốc của Thượng đế.

Chúng ta chạy theo cái gì?

Nếu chúng ta không có mặt thật sự và không sống cho chính ta hay cho người thân của ta thì chúng ta đang ở đâu? Chúng ta chạy, chạy đuổi, chạy theo, ngay cả khi ta ngủ nghỉ. Chúng ta chạy chỉ vì sợ mất

những gì mà chúng ta đuổi theo kia. Thực tập phục sinh có thể giúp bạn.

Khi bạn trở về với chánh niệm hay tỉnh thức, khi năng lượng chánh niệm có mặt trong bạn, thì năng lượng Thánh linh có mặt. Thánh linh làm nên đời sống. Chúng ta thực tập để có mặt Thánh linh. Sống từng giây phút hiện tại với Thánh linh không phải là điều gì trừu tượng. Khi ăn cơm, ăn loại ngũ cốc trộn trái cây và hạt dẻ (Muesli) hay ăn đậu hũ, hãy ăn sao cho Thánh linh có mặt trong bạn. Khi đi, hãy làm sao cho Thánh linh đi với bạn.

Xin đừng chỉ thực tập theo hình thức. Mỗi lần đi thiền hành là một lần mới. Đi làm sao để bạn được mỗi bước chân nuôi dưỡng bạn. Mỗi bữa ăn là một bữa ăn mới, để bạn được nuôi dưỡng bằng năng lượng Thánh linh hay năng lượng chánh niệm. Mỗi buổi thiền tọa cũng là một thời ngồi thiền mới mẻ.

Hãy ngồi cách nào để con người mới trong bạn biểu hiện ra được. Hãy thực tập với các bạn. Tăng thân đủ thông minh và bén nhạy để không bị mắc vào thói quen, và không còn đầu óc sáng tạo. Nhiều người trong chúng ta rất thông minh và có óc sáng tạo. Chúng ta nên dùng các khả năng đó để giữ cho sự thực tập sống động và đổi mới thường xuyên. Chúng ta có thể thực tập phép thiền quán này của đạo Bụt dù bạn là người Thiên chúa giáo, Hồi giáo, Ấn độ giáo hay Do thái giáo. Theo tôn giáo nào hay không có tôn giáo đều không phải là vấn đề.

Thực tập không phải là chỉ bắt chước về hình thức. Thực tập là phải dùng trí thông minh và tài khéo léo để nuôi dưỡng và chuyển hóa những con người chung quanh ta.

Bắt đầu lại

Khi bạn ăn bánh mì hay bánh bơ nướng (croissant) buổi sáng, hãy ăn cách nào để cái bánh trở thành đời sống. Hãy ăn như ăn bánh Thánh. Cảm thấy mình đang sống và đang tiếp xúc với tất cả vũ trụ. Nếu cái bánh là cơ thể chúa Jesus thì nó cũng là cơ thể của vũ trụ. Ta có thể

nói: "Chiếc bánh này gồm tất cả vũ trụ." Ăn với chánh niệm cho phép ta nhận diện được chiếc bánh như một phần của vũ trụ. Ăn như thế, bạn trở thành một con người mới. Hãy cho phép con người mới đó của bạn biểu hiện ra. Bạn có thể thực tập một mình hay với các anh chị em để giúp họ làm mới con người họ trong mỗi giây phút thực tập.

Khi chúng ta mới bắt đầu thực tập, ta có cái sơ tâm. Sơ tâm là một cái tâm rất đẹp. Bạn có hứng khởi muốn thực tập, muốn chuyển hóa tự thân, muốn có hòa bình an lạc. Niềm an vui đó sẽ lây sang người khác. Hãy làm bó đuốc và đem ngọn lửa của bạn châm cho các bó đuốc khác. Thực tập như thế, bạn sẽ giúp cho hòa bình và an lạc trên thế giới lớn lên.

Mỗi người chúng ta nên thực tập phục sinh. Khi thành công ta sẽ giúp được người chung quanh. Đây là sự tu tập thực sự của một con người sinh động. Những gì chúng ta làm hàng ngày như đi, ngồi, ăn hay quét nhà, đều có mục tiêu làm cho chúng ta thực sự sống lại. Sống thực sự từng giờ từng phút, bạn tự đánh thức mình và sẽ đánh thức cả thế giới.

Tỉnh thức là bản chất của giáo pháp và thực tập. Bụt (Bud) có nghĩa là tỉnh thức. Người tỉnh thức là Buddha. Buddha (Bụt) là người dạy chúng ta giáo pháp và phép thực tập tỉnh thức. Mỗi chúng ta có thể chuyển hóa, biến mình thành một ngọn đèn, để giúp cho toàn thế giới thức tỉnh.

Tiếp tục biểu hiện

Bụt đã khuyên chúng ta không nên cho rằng giáo pháp là chân lý chỉ vì đó là lời giảng dạy của các vị thầy danh tiếng hoặc chỉ vì nó được ghi chép trong các kinh điển thiêng liêng. Kể cả các kinh điển Phật giáo. Chúng ta chỉ chấp nhận giáo pháp nào mà ta có thể đem ra thực tập, với sự tỉnh thức hiểu biết của chính ta, và thấy là mình thực chứng được các lời giảng đó. Bụt dạy bản chất của ta là vô sinh - bất diệt. Ta hãy coi lại xem điều này có đúng không.

Nếu bạn thắp một cây nến và để cho nó cháy tới hết, thì khi đó cây nến còn hay không? Bụt dạy không có hư vô. Chúng ta đã thấy điều này là đúng thật. Và ta cũng biết quan niệm thường hằng, còn mãi không đúng với mọi sự vật. Vậy thì chân lý là điều nằm đâu đó, ở giữa hai nhận thức này. Chúng ta cần nhìn cho sâu với tất cả định tâm của ta.

Bạn có nghĩ rằng ngọn lửa của cây nến chỉ đi xuống theo một chiều dọc mà thôi? Nếu nghĩ như vậy thì bạn đã nhìn ngọn lửa theo thời gian. Bạn có thể cũng nghĩ như thế về cuộc đời bạn: nó đi theo chiều dọc và một ngày nào nó sẽ chấm dứt. Bạn có thể nghĩ mình được sinh ra đời vào một điểm nào đó trên đường dọc, điểm mà bạn gọi là năm 1960. Bạn có thể nghĩ mình sẽ chết tại một điểm nào đó ở phía dưới của đường dọc đó, chẳng hạn năm 2040. Bạn chỉ nhìn thấy bạn di chuyển theo thời gian giống như ngọn nến kia. Nhưng bạn không chỉ đi theo một đường thẳng đâu.

Bạn có thể nghĩ là ngọn nến chỉ ngắn lại. Bạn có thể nghĩ ngọn nến sẽ chết. Thực ra ngọn lửa của nến đi theo nhiều hướng khác nhau. Nó tỏa ánh sáng ra khắp chung quanh: đông, tây, nam, bắc, đủ hướng hết. Nếu bạn có một dụng cụ khoa học tinh vi, bạn có thể đo được sức nóng và ánh sáng mà ngọn nến đã gửi vào vũ trụ. Ngọn nến cũng đi vào trong bạn bằng hình ảnh, ánh sáng và hơi nóng.

Bạn cũng giống như ngọn nến. Bạn tưởng tượng mình cũng tỏa ánh sáng ra chung quanh. Tất cả các lời nói, tư tưởng và hành động của

bạn đi theo đủ mọi hướng. Nếu bạn nói câu nào tử tế, những lời đó cũng đi theo nhiều hướng, và bạn cũng đi cùng với chúng.

Chúng ta chuyển hóa và tiếp tục biểu hiện ở những hình thái khác vào mọi lúc. Sáng nay bạn nói điều gì không dễ thương với con bạn. Với những lời lẽ khó thương đó, bạn đi vào trong con. Nay bạn hối tiếc những lời đó. Không phải là bạn không thể chuyển hóa những lời đó bằng cách nhận lỗi với con, nhưng nếu bạn không làm vậy thì những lời khó thương kia sẽ ở với con bạn một thời gian dài.

Ba bình diện

Lúc này tôi đang viết một cuốn sách Phật pháp. Đó là sự hiểu biết của tôi và sự tu tập của tôi. Khi tôi viết một cuốn sách Phật pháp, tôi không đi theo chiều thẳng. Tôi đi vào bạn, và tôi được hóa thân dưới nhiều hình thức khác nhau trong bạn. Trong đạo Bụt chúng ta nói tới ba bình diện: thân, khẩu và ý, trong bất cứ giây phút nào của đời sống. Xin ráng nhìn và hiểu điều này. Bạn không cần phải đợi tới lúc thân thể tan rã mới bắt đầu cuộc tái sinh.

Mỗi giây phút chúng ta đều được sinh ra và chết đi. Chúng ta tái sinh ra không chỉ trong một hình tướng mà trong nhiều hình tướng. Tôi tưởng tượng tới một cái pháo. Khi bạn đốt pháo nó không đi theo chiều dọc mà đi theo nhiều hướng, ánh sáng tóe lên theo đủ các phương. Vậy, không nên nghĩ rằng bạn chỉ đi theo một hướng thôi. Bạn cũng giống như cái pháo. Bạn đi vào trong con cái, bạn bè và tất cả thế giới.

Buổi sáng khi ngồi thiền, hai bên tôi đều là các vị tăng sĩ. Tôi đã tái sinh trong họ khi ngồi thiền chung với họ. Nếu bạn nhìn kỹ bạn sẽ thấy tôi trong họ. Tôi không đợi tới lúc chết mới tái sinh. Tôi đang được tái sinh ngay lúc này, và tôi mong được tái sinh theo hướng tốt đẹp. Tôi muốn truyền cho các đệ tử tại gia và xuất gia của tôi những gì tốt đẹp, hạnh phúc nhất của đời tôi, để họ có đời tái sinh tốt đẹp cho tôi và cho họ.

Si mê, hờn giận và tuyệt vọng không nên tái sinh. Khi chúng được tái sinh, chúng chỉ mang tới cho thế giới thêm khổ đau và đen tối hơn mà thôi. Càng nhiều tình thương và hạnh phúc tái sinh càng tốt, vì nó sẽ làm cho thế giới hạnh phúc hơn, tốt đẹp hơn, dễ thương hơn.

Một ngày kia khi thức giấc, tôi nhớ tới một câu hát dân ca: "Cha mẹ tôi đã để cho tôi bao phước đức." Đó là tính rộng rãi bao dung, tình thương, hạnh hỷ xả và khả năng đem vui tới cho mọi người. Cha mẹ tôi đã để lại gia tài quý báu cho tôi. Con cái là sự tiếp nối của chúng ta. Chúng ta là con trẻ và trẻ con cũng là chúng ta. Nếu bạn có con, một hay nhiều đứa, là bạn đã tái sinh trong chúng rồi. Bạn có thể nhìn thấy sự tiếp nối của bạn nơi con cháu, nhưng bạn cũng nhìn thấy nhiều thân tiếp nối khác nữa. Sự tiếp nối xảy ra trong những người mà bạn tiếp cận. Và bạn không thể biết thân, khẩu và ý của bạn đã tiếp xúc được với bao nhiêu người.

Tặng hơi ấm và ánh sáng

Khi ngọn nến tỏa ánh sáng và hơi nóng ra chung quanh, thì ánh sáng và hơi nóng đó là tiếp nối của ngọn nến. Hai thứ đó đi ra ngoài nến theo chiều ngang. Muốn như vậy, ngọn nến phải cháy theo chiều dọc. Nếu không có chiều ngang thì không thể có chiều dọc, và nếu không có chiều dọc thì cũng không có chiều ngang.

Hãy tự hỏi: "Sau đây tôi sẽ đi tới đâu?" Hành động và lời nói mà chúng ta đang sản xuất ra lúc này đưa chúng ta đi trên một hướng thẳng. Nó cũng đưa ta đi theo chiều rộng khi nó tuôn chảy và có ảnh hưởng lên thế giới chung quanh ta. Chúng có thể làm cho thế giới tốt đẹp sáng sủa hơn. Sự tốt lành đó có thể đi vào tương lai. Chúng ta không nên chỉ nhìn con người chân thật của chúng ta theo chiều dọc mà thôi.

Khi tôi pha một bình trà ô-long, tôi bỏ lá trà vào ấm rồi đổ nước sôi lên. Năm phút sau là có trà để uống. Khi tôi uống, trà ô-long đi vào tôi. Tôi chế thêm nước sôi, làm ấm trà thứ hai và trà pha từ các lá trà kia tiếp tục đi vào trong tôi. Sau khi tôi lấy hết trà ra, còn lại trong ấm

chỉ là bã trà. Những lá trà còn lại đó chỉ là một phần rất nhỏ của trà. Phần trà đi vào tôi lớn hơn nhiều, đó là phần tốt đẹp phong phú của trà.

Chúng ta cũng vậy. Tinh túy của chúng ta đã đi vào con cháu, bạn bè và tất cả vũ trụ. Chúng ta nên tìm mình trong những bình diện đó, đừng tìm trong bã trà. Tôi mời bạn nhìn vào những hóa sinh của bạn trong các hình tướng mà bạn nói không phải là bạn. Bạn phải nhìn thấy bạn trong những thân khác với thân bạn, gọi là ngoại thân.

Bạn không cần phải đợi tới khi lửa tắt mới tái sinh. Tôi được tái sinh nhiều lần trong ngày. Mỗi giây phút đều tái sinh. Sự tu tập của tôi là làm sao được tái sinh trong các biểu hiện mới, có thể mang tới ánh sáng, tự do và hạnh phúc cho thế giới. Trong phép tu tập, tôi không cho phép các hành động sai lầm được tái sinh. Nếu tôi có những ý nghĩ xấu hay nếu ngôn từ của tôi có sân hận trong đó, thì chúng sẽ tái sinh. Rất khó mà đuổi bắt chúng và cất chúng đi được. Chúng giống như ngựa phi. Chúng ta cần ngăn chặn không để cho thân, khẩu và ý đưa ta tới những hướng hành động, nói năng, và suy nghĩ bất thiện.

Vượt qua sinh tử

Nếu không có sinh diệt trong từng giây phút thì chúng ta không thể tiếp tục sống. Trong mọi lúc, nhiều tế bào trong cơ thể bạn phải chết đi để bạn tiếp tục sống. Không chỉ các tế bào mà tất cả các xúc cảm, tri giác, tâm hành trong dòng sông tâm thức đều sống chết mỗi phút giây.

Tôi nhớ có ngày một thân hữu đã mang tro của cha anh tới xóm thượng Làng mai. Anh xin được trải tro trên đường thiền hành và tôi đồng ý. Anh ta có thể nghĩ rằng cha anh chỉ để lại tro trên con đường đó. Nhưng thực ra, khi còn sống, ông đã đi thiền hành trên con đường này. Chúng tôi làm lễ trải tro. Sau đó tôi nói với cả nhóm: "Mỗi chúng ta đều đã để lại thân thể của mình trên đường thiền hành này, không chỉ có người mới chết đây mới để lại tro. Mỗi khi thực tập thiền hành trên con đường này, chúng ta đều để lại nhiều tế bào."

Khi nào bạn bị xước da cũng đều có hàng ngàn tế bào da đã chết rơi xuống đất. Khi bạn đi thiền hành, không những bạn để lại các tế bào da mà còn để lại trên đường cả những cảm thọ, nhận thức, và các tâm hành nữa. Dù cho bạn tới Làng Mai một giờ hay một tuần, sau khi bạn rời làng, bạn cũng đã để lại nhiều dấu vết. Những tế bào của bạn trên đường thiền hành trở thành cỏ và hoa dại. Các tiếp nối của thân bạn vẫn có mặt tại Làng Mai. Nó cũng có trong con cháu bạn, trong mỗi phần của trái đất. Khi ngọn lửa của cây nến đi tới phần chót của tim nến và tắt đi, nó vẫn có đó. Bạn không thể tìm được nó nếu chỉ nhìn theo bề dọc. Bạn phải tìm nó theo bề rộng nữa.

Trong truyền thống Tây Tạng, khi một vị đại sư chết, các tăng sĩ đợi khoảng hai năm rồi đi tìm biểu hiện thân mới của vị Thầy mình. Hóa thân được gọi là Tulku, theo tiếng Tây Tạng. Vị đại sư có thể để lại một bài thơ lúc sắp mất, trong đó người ta cho rằng có những ẩn dụ để họ tìm được hóa thân của Ngài. Dùng bài thơ đó các môn sinh của ông đi tìm một em bé có thể là đời sau của Thầy. Họ đi tới căn nhà đứa bé đang sống, mang theo nhiều vật dụng của Thầy họ vẫn dùng như chuông, tràng hạt, tách trà. Họ trộn lẫn các thứ đó với những đồ tương tự. Em bé phải lấy ra được những món đồ của vị Lạt Ma trước. Như vậy, em qua được thử thách và được coi như hóa thân của người chết. Các vị thầy tăng đồ đệ của vị Lạt Ma xưa, sẽ xin phép cha mẹ để mang em bé về tu viện để em sẽ trở thành Thầy của các thế hệ sau.

Truyền thống đó rất dễ thương. Các môn sinh thương quý ông thầy tới độ họ muốn giữ thầy lại với họ dù ông đã qua đời. Tôi thường nói với các bạn tôi tại Làng Mai rằng họ đừng chờ tới khi tôi chết mới đi tìm thân tiếp nối của tôi. Họ cần tìm tôi ngay lúc này vì tôi đã hóa thân ra thành nhiều thiếu nhi rồi. Nếu bạn đứng cạnh tôi bây giờ, bạn có nhìn thấy các em bé - những người con tinh thần của tôi bên cạnh đây không? Đó là các tiếp nối của tôi. Tôi có hàng trăm thân tiếp nối trong những người trẻ đang tiếp tục thực tập tỉnh thức. Nếu bạn nhìn bằng pháp nhãn, bạn sẽ thấy tôi đã tái sinh ra trong nhiều hình tướng.

Dù cho sách và Pháp thoại của tôi không được phép ấn hành tại Việt Nam, tôi vẫn có mặt. Các bài giảng của tôi vẫn được lưu hành rộng

rãi, dù pháp luật không cho phép. Những người công an tịch thu sách tôi rồi đem về đọc lén. Người khác đem in chui. Tức là tôi tiếp tục ở Việt Nam. Có các tăng ni trẻ tu tập theo pháp môn tôi giảng dạy. Nếu bạn đi Việt Nam bạn sẽ thấy tôi ở đó. Cái thân tôi mà bạn nhìn thấy đây chỉ là một biểu hiện của tôi. Sự có mặt của tôi bên Việt Nam ảnh hưởng vào đời sống tinh thần, văn hóa và người trẻ bên đó. Ai nói rằng tôi không ở Việt Nam là người không có pháp nhãn.

Tôi đã giảng dạy trong nhà tù, và các cuốn sách của tôi được phát hành trong các trung tâm cải huấn Hoa Kỳ. Nhiều tù nhân đọc và thích thú. Một hôm tôi viếng thăm một nhà tù có mức độ canh chừng cao nhất Mỹ, ở Maryland. Họ canh phòng nghiêm mật tới độ con kiến cũng khó lọt vô đó mà không bị phát hiện. Tôi dạy cho tù nhân cách sống tự do tại bất cứ nơi nào. Bài này đã được in thành tập sách mỏng. Nhiều bản in được phát cho tù nhân để họ có thể thực tập, mỉm cười và bớt đau khổ. Họ cố tìm niềm vui ngay cả trong đời sống tù tội. Và tôi biết nay tôi cũng đang ở trong nhà tù. Tất cả những tù nhân tiếp xúc được với giáo pháp của tôi đều là tiếp nối của thân tôi. Khi bạn nhìn tôi, xin đừng nhìn cái thân này mà nên nhìn ra ngoài.

Pháo bông

Nếu mỗi ngày bạn tập đi ra ngoài theo chiều rộng và tái sinh trong mỗi giây phút, thì bạn có thể tìm được bạn của tương lai trong bình diện rộng đó. Bạn giống như một cái pháo bông có thể tắt bất cứ lúc nào. Pháo bông tỏa vẻ đẹp của nó ra chung quanh. Với tư tưởng, lời nói và hành động, bạn có thể tỏa rạng vẻ đẹp ra ngoài. Vẻ đẹp và tính thiện đó sẽ đi vào bạn bè, con cháu bạn và đi vào thế giới. Nó không thể mất được, và bạn đi vào tương lai theo cách đó.

Nếu bạn nhìn vào mình theo phương pháp đó, bạn có thể thấy được tiếp nối của bạn trong tương lai. Bạn sẽ không bị vướng vào ý niệm bạn sẽ trở thành hư vô. Bạn sẽ không còn nghĩ rằng bạn không còn hiện hữu sau khi chết. Sự thật là bạn không còn hoài, nhưng bạn cũng không bị mất hết, trở thành hư vô.

Bạn có thể nhìn thấy bạn đã tái sinh trong từng phút giây thời quá khứ chăng? Tất cả tổ tiên đang tiếp tục sống trong bạn, và khi bạn chuyển hóa tập khí mà họ đã truyền cho bạn tức là bạn đã được tái sinh trong thời quá khứ rồi. Tỷ dụ như vì nhu cầu luôn luôn phải làm việc để sống còn, có thể tổ tiên của bạn đã có tập khí luôn luôn chạy. Họ không có thời gian để ngừng lại, thở và tiếp xúc với những mầu nhiệm mà cuộc sống dâng tặng. Bạn cũng thế, thường chạy như vậy. Nhưng nay bạn đã biết thực tập. Nay bạn có thể dừng lại, thở và tiếp xúc với các mầu nhiệm của đời sống thay cho tổ tiên. Có lẽ tổ tiên huyết thống và tổ tiên tâm linh của bạn cũng có những nét đẹp mà cha mẹ và vị thầy tâm linh của bạn đời này đã không biểu hiện ra hết được. Nay bạn có thể khám phá lại được những nét đẹp đó trong mình, và bạn làm sống lại những gì tưởng như đã mất. Đó cũng là sự tái sinh trong quá khứ.

Tôi biết một anh cựu chiến binh Mỹ đã qua Việt Nam. Các du kích quân đã giết đồng đội của anh và anh quyết định trả thù những người dân trong làng mà bạn anh đã chết. Anh ta làm thuốc nổ bằng bánh mì kẹp nhân và để bánh ở đầu làng. Mấy đứa trẻ tới đó, nhìn thấy bánh mì liền lấy ăn. Mấy phút sau, chúng quằn quại rên la vì đau đớn. Cha mẹ chúng chạy tới nhưng đã quá trễ. Đó là một làng hẻo lánh không có xe cứu thương và phương tiện y tế, và trẻ không được chở tới nhà thương kịp thời. Cả năm đứa bé đều chết.

Sau khi trở về Mỹ, người lính kia không thể nào quên được tội lỗi của mình. Mẹ anh an ủi: “Con ơi, đó là những chuyện xảy ra khi có chiến tranh. Con không nên khổ tâm về chuyện ấy.” Nhưng anh vẫn rất đau khổ. Khi nào gặp trẻ em trong một căn phòng là anh chịu hết nổi, anh phải chạy ngay ra ngoài.

Trong một chuyến đi Hoa Kỳ, các cựu chiến binh Mỹ tổ chức một khóa tu dành riêng cho họ. Tôi dạy họ cách đi, cách thở để chuyển hóa sợ hãi, mặc cảm tội lỗi, và đau khổ. Tôi nói với cựu chiến binh trên: “Anh đã giết năm đứa trẻ, đó là chuyện thật, nhưng anh có thể cứu mạng hàng trăm trẻ khác. Anh có biết rằng hàng ngày có tới mười ngàn trẻ em bị chết vì thiếu thuốc men và thực phẩm hay

chăng? Anh có thể đem thức ăn và thuốc tới cho một số trẻ đó." Anh ta thực tập như tôi dạy, con người đó - hai mươi năm trước đã giết năm em nhỏ - anh được tái sinh ngay lập tức trong quá khứ, trở thành con người cứu được hàng vài chục trẻ em.

Tập nhìn sâu như thế, những tiếc nuối, tự ty nơi bạn sẽ được chuyển hóa. Bạn sẽ có nguồn năng lượng mới, không chỉ tỏa sáng trong quá khứ mà còn tỏa sáng trong thời hiện tại và tương lai nữa.

Sợ hãi, chấp nhận và tha thứ

Nhiều người trong chúng ta thường hỏi rất nhiều lần câu hỏi "Vì sao tôi phải chết?" Câu hỏi quan trọng hơn bạn nên hỏi chính bạn là: "Chuyện gì xảy ra trước khi tôi lìa đời?" Bạn nên tới người thân yêu của bạn và hỏi: "Em (hay anh) yêu, em vẫn là người anh cưới ba mươi năm trước hay em là người khác? Vì sao em tới đây? Em sẽ đi về đâu? Vì sao anh lại phải khóc khi em chết đi?" Đó là những câu hỏi rất quan trọng mà nếu chỉ dùng trí khôn, thì ta không thể trả lời. Chúng ta cần điều gì sâu lắng và hoàn hảo hơn để trả lời những câu hỏi này.

Phép thực tập địa xúc (lạy xuống sát đất) có thể giúp ta tiếp xúc được với bản chất vô sinh bất diệt. Nếu ta thực tập địa xúc như Bụt đã thực tập thì ta có thể đạt tới trí tuệ thật sự.

Trong kinh nói rằng một ngày trước khi Bụt thành đạo, Ngài còn chút nghi ngờ về khả năng tỉnh thức tuyệt đối của mình. Ngài đã khá tự tin nhưng có điều gì đó khiến Ngài còn thắc mắc. Ngài bèn thực tập phép địa xúc. Ngài dùng hai bàn tay tiếp xúc với mặt đất để chuyển hóa mối nghi kia. Ngày hôm sau, hoàng tử Siddhartha trở thành Bụt Thích Ca.

Trong các chùa tại Á Châu, bạn nhìn thấy các tượng Bụt để một tay chạm mặt đất. Địa xúc là phép thực tập rất sâu có thể giúp ta chuyển hóa sợ hãi, nghi ngờ, thiên kiến và giận dữ.

Tiếp xúc với cả hai bình diện

Bình diện tuyệt đối (bản môn) và bình diện tương đối (tích môn) là hai thực tại liên hệ hỗ tương nhau. Nếu bạn có thể tiếp xúc sâu sắc với một thì bạn cũng tiếp xúc được với bình diện kia. Chúa Jesus có thể được nói tới như là một người con của thường dân và cũng là con của Thượng đế. Là con người thường, Ngài thuộc vào tích môn và trong bản môn, Chúa là con Thượng đế.

Có một vị Bụt trong lịch sử và cũng có một vị Bụt vượt không gian và thời gian. Chúng ta tất cả đều như vậy. Chúng ta thuộc về tích môn, khi sống đời hàng ngày, nhưng ta cũng có một bình diện bản môn, khi ta tập sống về tâm linh. Nếu chúng ta có thể sống với bình diện tuyệt đối cùng lúc với bình diện tương đối thì ta sẽ không còn sợ hãi. Khi không sợ hãi nữa thì có chân hạnh phúc. Ngọn sóng có quyền sống như một ngọn sóng, nhưng nó cần học cách sống như nó là nước vì nó không phải chỉ là sóng mà thôi. Nó cũng là nước. Và nước thì sống mà không sợ hãi như sóng.

Lạy sát đất là một phương pháp dễ làm và có hiệu quả để tiếp xúc với bản môn. Thực tập phép này một ngày kia bạn sẽ tiếp xúc được với bản chất vô sinh bất diệt. Và từ lúc đó bạn sẽ dứt hẳn được các mối lo sợ. Bạn sẽ trở thành con người cưỡi trên sóng sinh tử một cách oai phong vì bạn không còn bị sợ hãi và phiền giận lay động nữa.

Tiếp xúc với đất trong tích môn

Hãy tưởng tượng thời gian như một đường thẳng dọc. Đặt mình vào một chỗ, như đang đứng trên trục thời gian đó, quá khứ phía trên và tương lai phía dưới. Coi các thế hệ tổ tiên đã tới trước bạn, trong đó trẻ nhất là cha mẹ của bạn. Tất cả đều ở trên cái trục thời gian. Dưới bạn, nhìn về con, cháu, chắt v.v... và tất cả các thế hệ tương lai. Nếu không có con, bạn có thể coi con cháu là những người tiếp nối của các nhân vật bạn đã tiếp xúc đời này, và tất cả những ai mà bạn đã ảnh hưởng đến họ.

Trong bạn có tổ tiên huyết thống và tổ tiên tâm linh. Bạn tiếp xúc với sự hiện diện của cha mẹ trong từng tế bào của cơ thể bạn. Họ thật sự có mặt tại đó, cũng như ông bà, cụ cố của bạn. Làm vậy bạn sẽ nhận thức được mình là tiếp nối của họ. Bạn có thể nghĩ tổ tiên không còn hiện hữu, nhưng ngay cả các khoa học gia cũng cho rằng tổ tiên bạn còn trong bạn, trong các "gien" (genes) di truyền, nghĩa là trong từng tế bào của bạn.

Đối với các thế hệ con cháu cũng vậy. Bạn sẽ hiện diện trong từng tế bào của chúng. Và bạn cũng hiện diện trong tâm thức của những người mà bạn đã tiếp xúc. Đây là sự thật, không phải chuyện tưởng tượng. Đây là cái lạy, là địa xúc thứ nhất.

Hạt và cây

Hãy nhìn cây mận. Trong mỗi trái mận trên cây có một cái hạt. Hạt đó chứa đựng cây mận và tất cả những thế hệ trước nó. Hạt mận chứa đựng hằng hà sa số cây mận. Trong hạt mận có sự hiểu biết thông minh là làm sao để trở thành một cây mận, làm sao để thành ra cành, lá, hoa và trái mận. Nó không thể tự mình làm như vậy được. Nó chỉ có thể làm được vậy khi nó đã tiếp nhận được kinh nghiệm và gia tài của bao thế hệ tổ tiên. Bạn cũng vậy. Bạn có trí tuệ và thông minh để trở thành một con người vì bạn đã thừa hưởng từ muôn đời trí tuệ không những của tổ tiên huyết thống mà còn của tổ tiên tâm linh nữa.

Tổ tiên tâm linh có trong bạn vì bản chất trời sinh của bạn và sự dưỡng dục bạn nhận được là hai thứ không thể tách rời. Dưỡng dục thay đổi bản chất di truyền. Tâm linh và sự tu học của bạn, là một phần của đời sống hàng ngày, cũng có mặt trong từng tế bào của bạn. Vậy nên các vị thầy tâm linh cũng có trong mỗi tế bào của bạn. Bạn không thể chối bỏ sự hiện hữu của họ.

Bạn có những vị tổ mà bạn ngưỡng mộ. Bạn cũng có những vị tiền nhân với nhiều tính tiêu cực mà bạn không hãnh diện gì, nhưng họ vẫn là tổ tiên của bạn. Một số người trong chúng ta có cha mẹ tuyệt vời, những người khác có cha mẹ rất đau khổ và họ làm cả gia đình khổ theo. Bạn có thể có các thầy tâm linh không giúp gì bạn và gia đình bạn trong việc biết đạo và sống đạo. Bạn có thể không kính trọng họ, nhưng họ vẫn là tổ tiên của bạn.

Chấp nhận

Chúng ta cần quay về với chính mình và ôm lấy tổ tiên huyết thống cũng như tổ tiên tâm linh của mình. Chúng ta không thể bỏ lơ họ

được. Họ là một thực tại và họ có đó. Họ là một phần thân thể và tâm hồn của chúng ta.

Khi bạn lạy xuống đất lần thứ nhất, hãy chấp nhận tất cả tổ tiên với bản chất của họ. Đây là điều quan trọng. Chấp nhận một cách vô điều kiện là bước đầu để mở được cánh cửa kỳ diệu của tha thứ. Jesus đã nói: "Xin hãy tha tội cho chúng con đã xâm phạm kẻ khác và cũng tha tội cho kẻ khác đã xâm phạm chúng con." Chúa hiểu rằng bước đầu của sự tha thứ là chấp nhận người khác như họ đang là họ, dù họ có làm hại ta.

Muốn chấp nhận kẻ khác như bản chất của họ, chúng ta bắt đầu từ chính mình. Nếu chúng ta không thể chấp nhận được chúng ta như ta đang là ta, ta sẽ không bao giờ chấp nhận được người khác. Khi tôi nhìn lại tôi, tôi thấy những điều tốt đẹp, tích cực và có thể nói là đáng khen nữa. Nhưng tôi biết mình cũng có một phần tiêu cực trong người. Vậy, trước hết tôi cần nhận biết và chấp nhận chính tôi.

Khi nào thực tập địa xúc ta cũng thực tập thở có chánh niệm, dù là thực tập trước một tảng đá, ngọn núi, trước một bông hoa hay trước bàn thờ trong nhà. Thở vào thở ra, bạn quán tưởng hình ảnh của tổ tiên, bạn sẽ nhìn thấy các ưu điểm và nhược điểm của họ. Hãy quyết tâm chấp nhận tất cả đều là tổ tiên của mình, không ngần ngại gì hết. Sau đó, bạn lạy xuống, để hai đầu gối tiếp xúc với đất, rồi hai tay, và trán nữa. Giữ tư thế phủ phục đó trong khi quán tưởng hình ảnh họ:

"Thưa Chư Tổ, con là các Ngài với tất cả sức mạnh và yếu đuối của quý vị. Con nhìn thấy những hạt giống tiêu cực và tích cực trong quý vị. Con hiểu rằng các Ngài đã may mắn nên các hạt giống từ bi, vô úy đã được tưới tẩm. Con cũng hiểu rằng quý Ngài đã không may có các hạt giống xấu bị tưới tẩm như ghen tỵ, sợ hãi; nên hạt giống tốt không có cơ hội lớn lên."

Nếu các hạt giống thiện được tưới tẩm trong cuộc đời một người nào, đó là do may mắn và một phần do cố gắng. Những cái duyên trong đời sống có thể giúp ta gặp cơ hội tưới tẩm những hạt giống kiên

nhẫn, đại lượng, từ bi và yêu thương. Người chung quanh có thể giúp ta, và thực tập chánh niệm cũng giúp ta.

Nhưng nếu một người lớn lên trong chiến tranh, hoặc khi gia đình, cộng đồng của họ chịu nhiều khổ đau rồi, thì người đó có thể có nhiều sợ hãi và tuyệt vọng. Nếu cha mẹ họ đã khổ nhiều và sợ sệt người khác cũng như sợ cả thế giới, thì các vị đó có thể truyền sang con cháu những lo lắng và giận dữ của họ. Khi người kia được lớn lên trong tình thương yêu và sự an toàn, các hạt giống thiện trong họ lớn lên và họ có thể truyền các hạt giống tuyệt vời đó sang con cháu.

Nếu bạn có thể nhìn tổ tiên như thế, bạn sẽ hiểu rằng họ cũng là người đau khổ và đã cố gắng tối đa. Sự hiểu biết này sẽ làm tan đi tất cả hờn giận và chối bỏ nơi bạn. Chấp nhận tổ tiên với cả hai mặt yếu và mạnh là điều rất quan trọng. Nó sẽ giúp cho bạn được bình an hơn và ít đi sự sợ hãi.

Bạn cũng có thể nhìn các anh chị mình như các vị tổ tiên trẻ tuổi, vì họ ra đời trước bạn. Họ có những yếu kém cũng như có tài năng mà bạn phải chấp nhận vì bạn nhận thức được rằng bạn cũng có khuyết điểm và tài năng. Bạn thực hiện được sự chấp nhận đó khi bạn lạy xuống đất. Nếu bạn muốn, có thể giữ tư thế lạy phủ phục đó trong 5 - 10 hay 15 phút để nhìn sâu và thực nghiệm sự chấp nhận đó.

Cái lạy thứ nhất có thể cần được lập đi lập lại mấy lần trước khi bạn có thể giải hòa với cha mẹ hay tổ tiên. Nó đòi hỏi phải thực tập nhiều, nhưng bạn cần làm vậy vì cha mẹ và tổ tiên hiện diện trong bạn. Hòa giải với họ nghĩa là bạn hòa giải với chính mình. Chối bỏ họ là chối bỏ chính mình. Nếu bạn có thể thấy được rằng bạn không thể chia cách với tổ tiên, đó là bạn đã tiến bộ nhiều rồi. Tôi tin chắc là bạn sẽ thành công sau một vài ngày hay một tuần lễ thực tập như vậy.

Bạn có thể thực tập thiền lạy hay địa xúc bất cứ tại đâu. Trước bàn thờ tổ tiên, trước một cái cây hay đám mây, ngọn núi hoặc bất kỳ chỗ nào bạn thích. Đứng trước tảng đá hay đám mây hay cái cây hoặc bông hoa trên bàn thờ, hình dung tất cả các vị tổ có mặt trong bạn. Điều

này không khó vì thực tế bạn chính là họ. Bạn là tiếp nối của họ. Xin hãy thực tập với một trăm phần trăm con người của bạn.

Tiếp xúc với tương lai

Bước thứ hai trong phép địa xúc là nhìn xuống các hậu sinh của bạn - con, cháu ruột và cháu họ. Nếu bạn có khúc mắc với chúng, bạn nên hình dung như sau:

"Tôi không phải là một thực thể cách biệt với con tôi, vì tôi được tiếp nối nơi con cháu tôi. Chúng mang tôi vào tương lai. Con trai, con gái và học trò tôi là tôi."

Trong các bản cáo phó tiếng Anh họ luôn luôn viết: "Ông X đã chết và còn tiếp tục sống trong con trai, con gái" (Mr. X has died and is survived by his sons and daughters). Ý nghĩa đó là con ông sẽ tiếp tục sống cho ông. Học trò tôi là tôi và tôi cần sống làm sao để mỗi ngày tôi có thể truyền cho họ con người tốt đẹp nhất của tôi vì họ sẽ mang tôi vào tương lai. Tôi vẫn nói với học trò tôi rằng họ phải ngắm mặt trời mọc cho tôi và tôi sẽ ngắm mặt trời lặn cho họ bằng những con mắt của họ. Tôi bất tử nhờ có các môn sinh.

Vì bạn nhìn thấy bạn trong người bạn đường và trong tổ tiên, bạn cũng nhìn thấy bạn trong con cái. Nhờ có cha mẹ mà bạn có đường đi tới Bụt và tất cả các vị tổ. Học trò tôi biết con đường đi tới Bụt và các thầy tổ là qua tôi. Nhờ con cái bạn có lối đi tới tương lai. Con cần cha để có lối về nguồn, cha cần con để có lối đi vào tương lai và về chốn vô cùng.

Đây là sự thực tập rất cụ thể mà bạn có thể làm một mình hoặc với vài người bạn để hỗ trợ nhau. Ban đầu cần người nào đó hướng dẫn bạn, nhưng sau bạn có thể tự hướng dẫn mình.

Nếu bạn gặp khó khăn với con trai hay con gái bạn, bạn có khuynh hướng nói rằng: "Mày không phải con gái tao, con tao không cư xử như vậy!... Mày không phải con trai tao, con trai tao sẽ không bao giờ làm như thế!" Nếu bạn nhìn sâu vào chính bạn, bạn sẽ thấy những hạt

giống bất thiện kia cũng có ở trong bạn. Khi còn trẻ, bạn lầm lỗi và học từ những lỗi lầm đó. Khi con bạn làm sai, bạn cần giúp chúng hiểu ra để không làm lỗi thêm nữa. Khi bạn có thể nhìn được các khuyết điểm của mình, bạn có thể nói: "Mình là ai mà không chấp nhận được con mình?" Con trai bạn chính là bạn. Với phát kiến bất nhị đó, bạn có thể hòa giải với các con bạn. Thực tập lạy sát đất là con đường đưa tới sự hòa giải.

Chánh định

Chánh định là con đường thứ tám trong Bát Chánh Đạo Bụt đã dạy, tám con đường chính đáng để thực tập. Có chánh định trên vô ngã, vô thường và tương tức là điều ta có thể chứng nghiệm khi thực tập địa xúc. Không có chánh định thì không thể giác ngộ. Nếu bạn có thể nhìn vào bạn, nhìn cha mẹ, con cái trong ánh sáng vô thường, vô ngã và tương tức, thì sự hóa giải sẽ tới một cách tự nhiên.

Hãy cho bạn thì giờ để thực tập lễ lạy sát đất một hoặc hai lần mỗi ngày. Bạn có thể dùng các lời khấn sau đây để hướng dẫn phép quán tưởng: "Tiếp xúc với đất, con tiếp xúc với tổ tiên và con cháu của con trong cả hai dòng huyết thống và tâm linh." Quán tưởng như thế khi bạn đứng trước một nơi nào bạn chọn, rồi lạy xuống sát đất.

Thầy tâm linh của tôi gồm cả Bụt, các vị Bồ tát và các vị môn đệ của Bụt. Trong đó có cả các vị thầy của tôi đang còn tại thế hay đã qua đời. Họ đang có mặt trong tôi vì họ đã truyền cho tôi những hạt giống bình an, trí tuệ, yêu thương và hạnh phúc. Họ đã làm thức dậy trong tôi nguồn tuệ giác và từ bi. Khi nhìn vào các vị tổ tiên tâm linh, tôi nhìn thấy các vị đã hoàn thành việc tu tập chánh niệm, có trí tuệ và từ bi; tôi cũng nhìn thấy các vị thầy còn khiếm khuyết. Tôi chấp nhận họ vì trong tôi cũng có những khiếm khuyết và yếu đuối.

Biết rằng sự thực tập tỉnh thức trong tôi không phải lúc nào cũng hoàn hảo, và tôi không phải lúc nào cũng có hiểu biết thương yêu, tôi mở rộng lòng chấp nhận tất cả các con cháu tôi. Một số con cháu sống cuộc đời khiến tôi tin tưởng và tôn trọng chúng, nhưng cũng có

những đứa còn nhiều khó khăn và sự thực tập trồi sụt thất thường. Tôi mở rộng lòng thương và ôm chúng như nhau.

Cũng vậy, tôi chấp nhận tất cả các vị tổ tiên nội ngoại. Tôi chấp nhận các tính thiện và những hành động tốt họ đã làm, cũng như các khiếm khuyết của họ. Tôi mở lòng chấp nhận con cháu với các tính thiện, các tài năng cũng như các tính bất thiện trong chúng.

Dù bạn theo truyền thống tâm linh nào chăng nữa, bạn cũng có thể kể các vị thầy bạn trong lời quán nguyện. Nếu bạn có gốc rễ Thiên chúa giáo, thì thầy tâm linh của bạn gồm cả chúa Jesus, các đồ đệ của Ngài và các vị thánh cùng các vị thầy đã chỉ dạy cho bạn. Nếu theo Do Thái giáo, bạn cũng có thể gồm các vị thầy tổ trong truyền thống (patriarchs - matriarchs) và các giáo sĩ (rabbis) vào đó.

Các vị tổ tiên tâm linh, tổ tiên huyết thống, các hậu duệ tinh thần và máu mủ của tôi đều là một phần trong tôi. Tôi là họ và họ là tôi. Tôi không có một tự tánh riêng biệt. Chúng ta hiện hữu như một dòng suối của đời sống kỳ diệu.

Thiền quán trong tích môn

Tích môn là bình diện tương đối, nơi có đi có tới, có sống có chết. Khi chúng ta bắt đầu tiếp xúc với tích môn, chúng ta thường trở nên sợ sệt. Ta sợ vì ta chưa hiểu rằng sinh tử là chuyện không có thật. Bụt dạy: "Cái gì sinh thì sẽ diệt." Nếu có sinh thì sẽ có tử. Nếu có bên phải thì cũng có bên trái. Nếu có bắt đầu thì sẽ có chấm dứt. Đó là cách mọi sự vật hiện bày ra trong tích môn. Các tăng ni và Phật tử thời Bụt còn tại thế đã thực tập nhận diện sinh tử như những thực tại.

Để đối phó với nỗi sợ hãi trong ta thì thiền quán có thể giúp ta an tâm được một chút. Khởi đầu ta sẽ thực tập dễ hơn nếu được hướng dẫn. Hơi thở là phương tiện đưa ta vào định tâm. Nó hướng ta chú tâm vào đối tượng thiền quán. Ta bắt đầu bằng cách chú tâm vào hơi thở, để sau này khi muốn quán tưởng, ta có thể hướng dẫn được tâm ý mình.

Ta cố gắng hướng tâm vào sự nhận diện thực tại. Đây là bài kệ các tu viện Phật giáo tụng hàng ngày: "Thở vào thở ra, tôi có ý thức là bản thân tôi sẽ hoại diệt, tôi sẽ chết. Bản thân tôi sẽ già, và tôi sẽ bệnh. Vì tôi có cái thân, tôi không thể thoát được đau ốm. Tất cả những gì tôi yêu quý và giữ gìn, bám víu hôm nay, tôi sẽ bỏ lại một ngày nào đó. Điều duy nhất tôi mang theo được là kết quả của các hành động tôi làm, những lời tôi nói và các ý nghĩ trong tôi."

Chúng ta cần nhận diện sự thực này và mỉm cười. Đây là phép thực tập đối diện với cái sợ của chính mình. Nỗi sợ đó luôn luôn hiện diện trong chúng ta: sợ ốm đau, sợ chết, sợ bị người thương bỏ rơi. Những lo sợ đó rất nhân bản.

Bụt không khuyên chúng ta nên đè nén các lo sợ. Bụt dạy ta nên mời các nỗi lo sợ đó lên tầng trên tâm thức để nhận diện và mỉm cười với chúng. Thời Bụt còn tại thế cũng như ngày nay, các tăng ni thực tập hàng ngày như thế. Mỗi khi cái sợ nổi lên, bạn lại nhận diện và mỉm cười với nó, cái lo sợ sẽ mất đi một phần sức mạnh của nó. Khi nó trở lại tiềm thức ta, nó trở thành một hạt giống nhỏ hơn trước. Vì vậy, ta cần thực tập mỗi ngày, nhất là khi thân tâm bạn còn khỏe mạnh.

Khi bạn thực tập, tâm trí bạn có thể vẫn chạy theo nhiều ý nghĩ. Nhưng hãy trở về với hơi thở vào, ra. Thở vào biết, thở ra biết; không cần phải kéo dài hơi thở thêm. Bạn không cần thay đổi gì cả, cứ để cho hơi thở ra vào tự nhiên, chỉ có ý thức về hơi thở của mình thôi. Thực tập như thế bạn sẽ được an tịnh.

Khi bạn thấy an tịnh đủ rồi, hãy dùng các lời hướng dẫn dưới đây để tập trung. Lần đầu, bạn hãy nghe hay đọc nguyên cả câu. Khi tiếp tục quán, bạn chỉ cần nhớ vài chữ quan trọng. Bạn không cần phải cố gắng quá. Hãy thư giãn và để cho hơi thở cùng các chữ đó giúp bạn.

Bài thực tập để nhìn sâu và hết sợ

Thở vào, tôi có ý thức là tôi đang thở vào / **Vào**
Thở ra, tôi có ý thức là tôi đang thở ra / **Ra**

Thở vào, tôi biết tôi sẽ già / **Già**
Thở ra, tôi biết không thể thoát được tuổi già / **Không thoát**

Thở vào, tôi biết tôi sẽ bệnh / **Bệnh**
Thở ra, tôi biết không thể thoát được bệnh / **Không thoát**

Thở vào, tôi biết tôi sẽ chết / **Chết**
Thở ra, tôi biết không thể thoát chết / **Không thoát**

Thở vào, tôi biết một ngày kia tôi sẽ bỏ lại tất cả những gì tôi trân quý / **Bỏ hết**
Thở ra, tôi biết không thể giữ được những gì tôi trân quý / **Không giữ**

Thở vào, tôi biết ba nghiệp thân khẩu ý là hành trang duy nhất tôi sẽ mang theo / **Ba nghiệp mang theo**
Thở ra, tôi biết không thể thoát được hậu quả của nghiệp đã làm / **Không thoát được quả báo**

Thở vào, tôi quyết tâm sẽ sống trong tỉnh thức / **Sống tỉnh thức**
Thở ra, tôi thấy niềm vui và hữu ích trong lối sống tỉnh thức / **Vui và hữu ích**

Thở vào, tôi nguyện mỗi ngày tặng niềm vui cho người thương / **Tặng niềm vui**
Thở ra, tôi nguyện mỗi ngày làm vơi bớt nỗi khổ cho người thương / **Làm vơi khổ**

Chấp nhận, tha thứ và đối diện với cái sợ là những kết quả sâu sắc nhất của việc tiếp xúc với đất ở bình diện tích môn. Dùng hơi thở theo phép đó, bạn có thể chữa lành các vết thương. Và bạn có thể học phép địa xúc thứ hai.

Tiếp xúc với đất qua không gian

Trong phép địa xúc thứ nhất, bạn hình dung bạn đứng trên trục dọc của thời gian. Bây giờ bạn hình dung trục ngang, tượng trưng cho

không gian. Đường ngang tượng trưng cho không gian đó cắt ngang đường dọc tượng trưng cho thời gian trong bình diện tích môn.

Trong không gian chúng ta nhìn thấy các sinh vật khác trên trái đất: đàn ông, đàn bà, trẻ em, người già, súc vật và tất cả các loài, cây cối, đất đá. Khi nhìn một cái cây ta có thể nghĩ rằng nó ở ngoài ta. Nhưng khi nhìn kỹ hơn ta sẽ thấy cây đó cũng có trong ta nữa. Cây cối là phổi của bạn vì nếu không có cây cối thì bạn không thở được. Cây cối tạo ra dưỡng khí, nay đang là một phần trong thân tôi, và tôi tạo ra thán khí, nay đang là một phần trong cây. Chúng ta có hai lá phổi trong cơ thể, cây cũng thở cho ta và cũng có thể gọi cây là phổi của ta. Phổi trong thân chúng ta làm việc cùng với cây cối để giúp chúng ta hô hấp.

Chuyện tiền thân của Bụt kể những cuộc đời trước khi Ngài đắc đạo. Trong các truyện đó ta được biết Bụt đã từng là cây cối, là chim chóc, con rùa, hòn đá, đám mây, trước khi Ngài là người. Chúng ta cũng thế, trước khi biểu hiện làm người, chúng ta đã là cây, là một vi khuẩn có một tế bào thôi, hay là những con vật lớn xác, là đám mây, là cánh rừng hay hòn đá tảng. Với ánh sáng của khoa học tiến hóa thì không có gì khó hiểu. Vật chất không từng được sinh ra cũng như không hề bị hoại diệt. Nó có thể biến thành năng lượng, và năng lượng có thể trở thành vật chất, nhưng nó không hề bị hủy diệt.

Chúng ta đã luôn luôn là một phần tử của sự vật gì đó, và bất cứ sự vật gì cũng đã từng có trong ta. Tất cả chúng ta đã từng là cây cối. là bông hồng hay là súc vật. Chúng ta vẫn là cây trong giờ phút này. Nhìn mình cho sâu, bạn sẽ thấy cây, đám mây, hoa hồng và chú sóc trong bạn. Bạn không thể nào lấy hết chúng ra ngoài được. Bạn không thể lấy đám mây ra vì 70% cơ thể bạn làm bằng nước. Tiếp nối của mây chính là mưa. Tiếp nối của mưa là sông. Tiếp nối của sông là nước bạn uống để sống. Nếu bạn lấy dạng tiếp nối của mây ra khỏi bạn thì bạn không thể tiếp tục sống được.

Thiên thần ở mọi nơi

Nhìn sâu vào không gian ta cũng sẽ nhìn thấy tất cả các vị đã giác ngộ. Các hiền nhân, các vị Bồ tát. Ta sẽ thấy Thượng đế. Hãy nhìn kỹ, bạn sẽ thấy các Bồ tát ở bất cứ đâu. Bạn sẽ nhận ra những con người cả nam lẫn nữ, có lòng từ bi, đang làm mọi chuyện để giúp đỡ hay bảo vệ loài người. Tại Làng Mai chúng tôi thực tập niệm tên Bồ tát Quan Âm, vị Bồ tát biết lắng nghe; Bồ tát Phổ Hiền của hành động; Bồ tát Văn Thù của hiểu biết; và Bồ tát Địa Tạng luôn luôn đi tới những nơi tăm tối khổ đau tràn đầy để giúp các chúng sinh.

Có những Bồ tát mà chúng ta biết tới vì các chuyện về họ được truyền tới chúng ta. Cũng có vô số các vị Bồ tát vô danh tại mọi nơi đang làm các việc thể hiện lòng yêu thương, từ bi và trách nhiệm của họ đối với nhân loại. Trái tim của quý vị đó tràn đầy tình thương và họ không muốn sống cuộc đời tiêu thụ. Họ ưa sống đơn giản để có thì giờ và năng lực giúp người khác. Họ có mặt khắp nơi. Tôi biết một người sống ở Hòa Lan. Bà tên là Hebe. Trong thế chiến thứ hai bà đã giúp hàng hai mươi ngàn người Do Thái tránh thoát được nạn diệt chủng Holocaust. Tôi không biết bà làm cách nào. Nhìn vào bà, bạn chỉ thấy một người phụ nữ rất nhỏ bé, và cũng chỉ có hai bàn tay. Tôi đã gặp bà và làm việc chung khi bà giúp đỡ trẻ mồ côi Việt Nam.

Có những Bồ tát hình như ít hoạt động nhưng họ rất bình thản và tử tế, sự hiện diện của họ khiến chúng ta trở nên hiểu biết, thương yêu và bao dung hơn.

Có không biết bao nhiêu Bồ tát như thế trên thế giới. Chúng ta phải sống cách nào để có thì giờ nhận biết và tiếp xúc được với họ. Bồ tát không phải là thượng đế hay các nhân vật của thời xa xưa. Họ là những con người bằng xương bằng thịt chung quanh ta. Họ có rất nhiều năng lượng hiểu biết và thương yêu, và chúng ta sẽ được hưởng khi tới gần họ.

Không thể nhận diện các hiền nhân và Bồ tát bằng bề ngoài. Đôi khi họ là các em bé mang lại cho ta rất nhiều niềm vui. Con cái và bạn bè

chúng ta cũng có thể là Bồ tát. Đôi khi họ làm cho ta đau khổ, nhưng họ cũng giúp cho tình thương và sự hiểu biết của ta lớn lên.

Bồ tát không bao giờ mệt mỏi hay bỏ cuộc vì các đau khổ chung quanh họ. Đó là những vị cho ta can đảm để sống. Đức Địa Tạng luôn luôn tới những nơi tăm tối nhất để giúp chúng sinh không phải chỉ là một vị. Ngài thị hiện ra bao nhiêu thân khác nhau, ta có thể tìm được Ngài ngay trong thế giới này.

Bồ tát Thường Bất Khinh nói rằng: "Tôi không bao giờ dám coi thường ai." Ngài cũng có mặt mọi nơi. Đối với bất cứ người nào, Bồ tát cũng nghĩ rằng họ có khả năng tỉnh thức. Ngài giúp cho ta có tự tin và dẹp được mặc cảm yếu kém. Đó là loại mặc cảm làm tê liệt con người. Bồ tát Thường Bất Khinh có khả năng tiếp xúc và đánh thức được các hạt giống tỉnh thức và yêu thương nơi chúng ta. Đó không chỉ là Bồ tát trong kinh Pháp Hoa mà ta còn có thể tìm được Ngài ngay trong xã hội này dưới nhiều hình tướng khác nhau. Ta phải nhận diện cho được Bồ tát Thường Bất Khinh bằng xương bằng thịt chung quanh ta.

Bồ tát Văn Thù là vị Bồ tát trí tuệ. Người nào hiểu mình đều có thể làm cho chúng ta vô cùng sung sướng. Đức Văn Thù có thể nhìn thấy những khó khăn, đau khổ của ta và Ngài không bao giờ bắt lỗi hay trừng phạt ta. Ngài luôn có mặt bên ta để khuyến khích và soi đường cho ta. Văn Thù không phải là một nhân vật huyền thoại mà Ngài có mặt quanh ta dưới nhiều hình thức, đôi khi đó là một người anh, chị, em, hay cháu.

Chúng ta không thờ phượng những nhân vật thần thoại. Các vị Bồ tát không phải là những khuôn mặt của quá khứ, sống trên mây cao. Đó là những con người thật, tràn đầy tình thương và quyết tâm. Khi chúng ta có thể hiểu được nỗi đau của người khác và thương họ, là chúng ta tiếp xúc được với Bồ tát đại trí.

Bồ tát Quan Âm biết lắng nghe cũng ở quanh ta. Các nhà trị liệu tâm lý phải học cách lắng nghe của Bồ tát Quan Âm, vị Bồ tát biết hiểu sâu

bằng đôi tai của Ngài. Khi chúng ta có thể lắng nghe con cái hay cha mẹ ta, đức Quan Âm đã có mặt trong lòng ta rồi.

Bồ tát Diệu Âm có thể dùng âm nhạc và bài hát để thức tỉnh mọi người. Nếu bạn là thi sĩ, văn sĩ hay nhạc sĩ, bạn có thể là vị Bồ tát đó. Các sáng tạo nghệ thuật của bạn không chỉ giúp cho người ta tạm thời quên đi những đau khổ, mà còn tưới tẩm được những hạt giống của hiểu biết và yêu thương. Giữa chúng ta có nhiều văn thi sĩ và nhạc sĩ đang dùng biển âm thanh để làm con đường hiểu và thương như một cánh cửa mở vào Phật pháp. Đó là ý nghĩa của nguyện vọng mà đức Phổ Hiền đã diễn tả:

> *"Tôi mong dùng biển âm thanh*
> *Để nói lên những từ ngữ tuyệt vời*
> *Ngợi ca biển đức của Thế Tôn*
> *Trong quá khứ, hiện tại và tương lai."*

Khi lạy xuống sát đất, bạn tiếp xúc với những vị hiền nhân vì họ là một phần của đất và một phần của bạn. Sống trong thế giới ngày nay, bạn rất dễ trở thành một nạn nhân của tuyệt vọng. Bạn cần phải tự bảo vệ. Cách hay nhất là bạn tiếp xúc với các vị Bồ tát có hành động từ bi và thương yêu.

Chúng ta cần tiếp xúc với chư Bụt và Bồ tát hiện tại, ngay tại đây, chứ không chỉ thắp nhang và cầu nguyện họ mà thôi. Khi ta thực sự tiếp xúc được với các vị đó, ta sẽ có nhiều năng lượng vì ta thấy họ có mặt trong ta, và ta là tiếp nối của họ, trong thời gian và trong cả không gian. Ta là một cánh tay của Bồ tát. Cánh tay ta có thể vươn ra rất xa, hàng ngàn dặm. Cánh tay ta có thể vươn tới những chốn tối tăm nhất trên trái đất. Chúng ta có bằng hữu khắp nơi, đó là những cánh tay của ta, và ta cũng là cánh tay của họ.

Kinh Bát Đại Nhân Giác nói rằng: "Sự nghiệp duy nhất của Bồ tát là trí tuệ." Các sự nghiệp khác đều không đáng theo đuổi. Không có danh vọng nào bằng dược tuệ giác ta đạt tới khi ta thực tập dừng lại và nhìn sâu vào bản chất của sự vật. Khi nhờ hiểu biết mà ta không

còn giận dữ, đó là ta đã có hạt giống trí tuệ rồi. Hãy sống cách nào để cho các vị Bồ tát có thể biểu hiện ra trong ta được.

Hãy nói năng và hành xử như một Bồ tát ngay bây giờ. Đừng nghĩ rằng bạn sẽ là Bồ tát sau này. Vào buổi tối nay, hãy niệm danh hiệu các Bồ tát *đại trí, đại bi, đại hạnh và đại nguyện*. Tiếp xúc với các nguyện lớn của chư vị Bồ tát sẽ cho chúng ta năng lượng rất mạnh mà ta cần để có thể ôm lấy những con người đau khổ trên thế gian.

Trở thành hải tặc

Tiếp xúc với đất, chúng ta tiếp xúc được các vị Bồ tát và đồng thời cũng tiếp xúc được với tất cả những người đau khổ. Ta phải tiếp xúc với cả hai phía. Chúng ta cần nhớ rằng có những con người đang bị kẹt vào những khổ đau lớn như chiến tranh, đàn áp và bất công. Họ không có cách nào nói lên được những khổ đau và bất công mà họ phải gánh chịu. Có những hải tặc hãm hiếp các thiếu nữ. Có những thương gia giàu có bán khí giới cho các nước nghèo, trong khi trẻ xứ đó không có thức ăn và không có trường để học. Có những chủ hãng dùng sức lao động của trẻ em. Có những người chết trong tù ngục và trại cải tạo. Trong trại cùi, có những trẻ em người lớn cụt hết cả chân tay, mù chữ và không có chút hy vọng nào! Các địa ngục đó cần Bồ tát vô cùng.

Khi chúng ta đứng trước ngọn núi hay bông hoa và quán tưởng trước khi lạy xuống lần thứ hai, ta thấy ta không chỉ là Bồ tát mà còn là nạn nhân của các áp bức, kỳ thị và bất công nữa. Với năng lượng của Bồ tát, ta ôm lấy các nạn nhân khắp nơi. Ta là hải tặc đã hãm hại em bé gái, và ta cũng là em bé gái bị hãm hiếp. Vì chúng ta không có tự tánh riêng biệt, tất cả chúng ta đều có tương quan và ta cũng là tất cả mọi người.

Lối sống của ta có ảnh hưởng trên mọi chuyện. Vậy chúng ta nên suy nghĩ. Chúng ta đã sống ra sao nên thanh niên Thái Lan kia mới trở thành kẻ hiếp dâm? Chúng ta chỉ biết quan tâm tới các nhu cầu vật chất của mình thôi. Gia đình của anh chàng kia bị kẹt vào cảnh nghèo

khổ trong nhiều thế hệ. Cha hắn là một người đánh cá, chỉ biết quên sầu bằng cách uống rượu. Ông ta không biết cách dạy con và thường đánh đập chúng. Mẹ hắn không biết làm sao cho con đi học. Mười ba tuổi là hắn phải cùng cha đi tàu ra biển đánh cá rồi. Khi cha chết, hắn tiếp tục công việc thế cha. Hắn không biết hiểu và thương. Hắn muốn thành hải tặc vì chỉ một ngày là cướp được vàng bạc, khiến hắn có thể bớt nghèo - hắn đã sợ sẽ phải nghèo suốt đời. Trên biển không có Cảnh sát, hắn nghĩ: "vậy thì tại sao không theo mấy tên cướp kia mà hãm hiếp mấy cô bé trên chiếc thuyền vượt biên?"

Nếu chúng ta có súng mà bắn thì sẽ giết được anh chàng hải tặc. Nhưng nếu giúp hắn để hắn biết hiểu và thương thì có hơn chăng? Các chính trị gia, các nhà giáo dục và các viên chức chính phủ ở đâu mà không giúp hắn?

Đêm qua, trên bờ biển Thái, có hàng trăm em bé mới được sinh ra trong làng thuyền chài. Nếu chúng không được chăm sóc đủ, không được nuôi dưỡng và giáo dục, thì một số bé sẽ trở thành hải tặc. Đó là lỗi ai? Đó là lỗi của chúng ta: Các viên chức, nhà chính trị do dân bầu ra, các nhà giáo dục. Chúng ta không thể đổ lỗi cho người đánh cá mà thôi. Nếu tôi sinh ra là một em bé nghèo khổ không hề được học hành, có cha mẹ mù chữ, nghèo khổ suốt đời và không biết cách nuôi dạy tôi, tôi cũng có thể trở thành hải tặc. Nếu bạn bắn chết tôi, thì có giải quyết được gì không? Ai là hải tặc? Có thể là tôi, và em bé bị hãm hiếp cũng có thể là tôi!

Tất cả các khổ não của thế gian là của chúng ta. Chúng ta phải nhìn mình là họ và họ là mình. Khi ta nhìn thấy họ khổ đau, một mũi tên của hiểu biết và thương yêu xuyên vào tim ta. Ta có thể thương họ, ôm lấy họ và tìm cách giúp họ. Ta chỉ có thể làm vậy khi không bị tràn ngập bởi tuyệt vọng về tình trạng của người kia, hay của chính mình.

Đừng chìm lỉm vì tuyệt vọng

Khi bạn tiếp xúc với cái khổ trên thế giới, sự tuyệt vọng sẵn sàng trùm lên bạn. Nhưng đừng để vì thế mà bị chìm lỉm. Trong cuộc chiến tại

Việt Nam, các thanh niên dễ sa vào tình trạng tuyệt vọng vì chiến tranh quá dài, hầu như sẽ không bao giờ chấm dứt. Nó giống như tình trạng tại Trung đông. Các thanh niên Do Thái và Palestine cảm thấy như chiến tranh sẽ không thể chấm dứt. Chúng tôi thực tập để bảo vệ trẻ em và chính chúng ta không bị tuyệt vọng. Bồ tát có thể đứng dậy và cưỡng lại sự tuyệt vọng nhờ khả năng lắng nghe, yêu thương và hiểu biết đủ để nhập cuộc. Khi lạy xuống đất lần thứ hai, chúng ta tiếp xúc với các Bồ tát lớn nhỏ khắp nơi, chúng ta cảm nhận được năng lượng của quý Ngài.

Súc vật, cây cỏ và đất đá cũng đau khổ vì lòng tham của con người. Đất, không khí và nước khổ đau vì chúng ta làm ô nhiễm chúng. Cây cối khổ vì ta phá rừng để kiếm lời. Một số sinh vật bị tuyệt chủng vì sinh môi thiên nhiên bị phá hủy. Loài người cũng giết hại nhau và khai thác nhau. Theo Phật pháp, tất cả chúng sinh đều có khả năng tỉnh thức. Làm sao chúng ta có thể dừng lại, không bị chìm lỉm trong tuyệt vọng? Đó là nhờ sự hiện diện khắp nơi của chư Bụt và Bồ tát. Không phải họ ở trên thiên đường xa xôi đâu, khi chúng ta còn sống, còn chết thì họ còn ở ngay đây với chúng ta.

Lợi lạc cho tất cả mọi người

Lạy xuống đất giúp cho thân tâm ta được thanh tịnh. Nó giúp chúng ta có tuệ giác về vô thường, về tương liên và vô ngã. Bụt dạy ai nhìn thấy chúng sinh thì sẽ thấy Bụt. Khi lạy xuống đất, ta nhìn thấy Bụt trong ta và ta thấy ta trong Bụt. Chúng ta nhìn được tất cả chúng sinh đau khổ và nhìn thấy ta trong họ. Ở tư thế phủ phục xuống đất, biên giới giữa ta và người khác được xóa đi. Từ đó ta sẽ biết nên làm gì và không nên làm gì trong đời sống hàng ngày. Nhờ tuệ giác đó, chúng ta có thể làm được nhiều chuyện rất hữu ích.

Bạn đã làm gì với đời bạn? Bạn có thực sự tạo được phúc lợi cho bạn, cho người thương và cho các chúng sinh chưa?

Nguyện ước sâu xa của Bồ tát là làm vơi bớt khổ đau. Đó là sự dấn thân của Bụt, của con người giác ngộ. Khi chúng ta có hạnh nguyện

của Bồ tát, chúng ta có thể bỏ qua được tất cả những chuyện vô nghĩa đã hấp dẫn ta trước đây. Ta có thể bỏ qua danh vọng và lợi lộc. Khi đã quyết tâm thì những chuyện đó rất dễ bỏ qua. Bụt có trong ta, ta có trong Bụt. Ta có thể trở thành Bụt, ta có thể giác ngộ được như Ngài.

Tự hướng dẫn mình

Hãy dùng các lời khấn sau để hướng dẫn bạn khi bắt đầu thực tập cái lạy thứ hai:

"Tiếp xúc với đất, con tiếp xúc được với tất cả mọi loài và mọi người hiện đang sinh hoạt trên trái đất này như con." (Hãy đứng quán tưởng tại một nơi bạn ưa thích, trước khi lạy xuống đất.)

"Con là một với sự sống mầu nhiệm đang tuôn trào khắp mọi phương. Con nhìn thấy sự liên hệ giữa con và người khác, cả trong hạnh phúc lẫn trong khổ đau. Con là một với chư vị Bồ tát và các bậc đại nhân đã vượt thoát được ý niệm sinh tử, đã có thể nhìn vào các hình thức sinh tử một cách từ bi, không sợ hãi. Con là một với các vị Bồ tát đang có mặt khắp nơi trên trái đất này. Họ có an lạc, hiểu biết và thương yêu. Họ có thể tiếp xúc được với những gì mầu nhiệm, có khả năng nuôi dưỡng và chữa lành bệnh, và họ có thể mang những thứ đó tới cho người khác. Họ có khả năng bao trọn thế giới bằng trái tim thương yêu và bàn tay chăm sóc. Con cũng có đủ an lạc và thảnh thơi để có thể hiến tặng niềm vui và sự vô úy cho người ở gần bên. Con không cảm thấy cô đơn hay tuyệt vọng khi con cảm thấy tình thương và hạnh phúc của các Bồ tát hiện đang sống trên trái đất này. Nhìn nhận được tình thương của họ đối với các chúng sinh đau khổ khiến con sống được một cuộc đời có ý nghĩa với niềm an lạc, hạnh phúc thực sự.

"Sức mạnh của con được gia tăng nhờ các vị Bồ tát, con có thể thấy con là một với các chúng sinh đang khổ đau. Con là một với người tàn tật bẩm sinh hay do chiến tranh, tai nạn, bệnh hoạn. Con là một với những người bị kẹt trong tình trạng áp bức. Con là một với những người không có hạnh phúc trong gia đình, không có gốc rễ và an bình

trong tâm, luôn khao khát được gặp và tin vào những gì tốt đẹp, hoàn hảo. Con là một với những người trước cái chết đã rất sợ hãi, không biết chuyện gì sẽ xảy ra và hoảng sợ sẽ bị hủy diệt. Con là em bé phải sống trong cảnh nghèo đói bệnh tật, chân tay khẳng khiu như ống sậy, tương lai không thấy đâu. Con cũng là người chế ra đạn bom để bán cho các nước nghèo. Con là con ếch bơi trong hồ và cũng là con rắn nước muốn nuôi thân bằng con ếch. Con là con sâu cái kiến mà con chim đang săn mồi và con cũng là con chim đang tìm sâu bọ để ăn. Con là rừng cây bị đốn trụi. Con là những giòng sông bị ô nhiễm và con cũng là người thọ đốn gỗ, người làm dơ nước sông và ô nhiễm không khí. Con thấy con trong mọi chúng sinh và tất cả họ đều có trong con."

Nhìn sâu vào sự không sinh không diệt

Khi chúng ta bắt đầu hiểu được rằng chúng ta là tất cả mọi sự vật thì cái sợ trong ta biến mất. Chúng ta đã tiếp xúc sâu xa được với các bình diện không gian và thời gian. Nhưng muốn thật sự vô úy, không còn chút sợ hãi nào, chúng ta phải nhìn sâu được vào bình diện tuyệt đối của bản môn không sinh không diệt. Chúng ta cần được giải phóng khỏi các quan niệm rằng ta là cái thân này, và ta sẽ chết. Đây là cái lạy thứ ba và sau đây là thiền quán giúp bạn sửa soạn điều đó:

Thở vào, tôi biết tôi đang thở vào / **Vào**
Thở ra, tôi biết tôi đang thở ra / **Ra**

Thở vào, tôi có ý thức về ngọn sóng trên đại dương / **Sóng**
Thở ra, tôi cười với ngọn sóng / **Cười**

Thở vào, tôi biết có nước trong sóng / **Nước trong sóng**
Thở ra, tôi cười với nước trong ngọn sóng / **Cười**

Thở vào, tôi thấy sóng được sinh ra / **Sóng sinh ra**
Thở ra, tôi cười với sóng mới sinh ra / **Cười**

Thở vào, tôi thấy sóng chết đi / **Sóng chết đi**
Thở ra, tôi cười với sóng đã chết / **Cười**

Thở vào, tôi thấy bản chất vô sinh của nước / **Nước vô sinh**
Thở ra, tôi cười với bản chất vô sinh của nước / **Cười**

Thở vào, tôi thấy bản chất bất diệt của nước / **Nước bất diệt**
Thở ra, tôi cười với sự bất diệt của nước / **Cười**

Thở vào, tôi thấy thân tôi được sinh ra / **Thân tôi sinh**
Thở ra, tôi cười với sự sinh / **Cười**

Thở vào, tôi thấy thân tôi chết đi / **Thân tôi chết**
Thở ra, tôi cười với cái chết của thân tôi / **Cười**

Thở vào, tôi thấy bản chất không sinh của thân tôi / **Bản chất không sinh**
Thở ra, tôi cười với bản chất vô sinh của thân tôi / **Cười**

Thở vào, tôi thấy bản chất không chết của thân tôi / **Bản chất không chết**
Thở ra, tôi cười với bản chất bất diệt của thân tôi / **Cười**

Thở vào, tôi thấy bản chất không sinh của tâm thức tôi / **Tâm thức vô sinh**
Thở ra, tôi cười với bản chất vô sinh của tâm thức tôi / **Cười**

Thở vào, tôi chỉ có ý thức về hơi thở vào / **Vào**
Thở ra, tôi chỉ có ý thức về hơi thở ra / **Ra**

Tôi không phải là cái thân này

Khi còn là một chú tiểu tôi nghĩ rằng vượt thoát sinh tử là một chuyện gì rất xa xôi. Tôi nghĩ tôi sẽ không thể đạt tới trạng thái đó trong một kiếp người. Nhưng "Sinh Tử" thật ra chỉ là những quan niệm, chúng ta chỉ cần vượt qua được hai quan niệm đó thôi. Khi học điều đó tôi thấy sự sợ hãi là chuyện phải có vì hai quan niệm đó đã giam hãm chúng ta bao nhiêu năm dài.

Nay ta thấy rằng ta phong phú hơn cái thân này. Ta thấy ta không chỉ có cuộc đời này mà chúng ta vô cùng vô tận. Chúng ta thực nghiệm chuyện này trong thiền quán. Nếu chúng ta thành công trong cái lạy

thứ nhất và thứ hai, thì cái lạy thứ ba chỉ là trò trẻ con. Đó là một vòng tròn bao cả hai đường dọc thời gian của cái lạy thứ nhất và đường ngang không gian của cái lạy thứ hai. Trong cái lạy đầu, ta thoát được quan niệm mình phân cách với tổ tiên và con cháu. Ta được thoát khỏi ý niệm về thời gian. Trong cái lạy thứ hai, ta vượt qua được quan niệm mình khác với Bụt, Bồ tát và các bậc đại nhân, những chúng sinh đau khổ, súc vật, cây cỏ và đất đá. Ta vượt thoát được ý niệm về không gian. Lần này ta lạy xuống và buông bỏ cái nhìn thân này là ta, ta là một chủ thể có sinh có diệt.

Bình thường ta nghĩ thân này là ta. Ta nghĩ khi thân diệt thì mình cũng bị hoại diệt. Bụt dạy rất rõ rằng thân này không phải là ta.

Tôi thường hỏi các bạn trẻ, tuổi chưa tới ba mươi rằng: "Con đang ở đâu, năm 1966, khi thầy mới rời Việt Nam?" Họ không nên trả lời rằng họ chưa hiện hữu. Họ phải thấy được rằng họ đã có mặt trong cha mẹ, ông bà họ.

Bạn có thể dùng câu sau đây để tự hướng dẫn bạn khi mới thực tập cái lạy thứ ba: "Tiếp xúc với đất, con loại bỏ ý nghĩ con là cái thân này và thọ mạng của con có giới hạn." (Đứng trước nơi bạn ưa thích, quán tưởng trước khi lạy xuống).

"Con nhìn thấy cái thân này làm bằng tứ đại không thật sự là con và con không bị giới hạn vào trong thân ấy. Con là một phần của hai dòng sinh mạng huyết thống và truyền thống tâm linh đã hàng ngàn năm truyền tới ngày nay và còn truyền đi trong tương lai hàng ngàn năm nữa. Con là một với tổ tiên con, con là một với tất cả các chúng sinh, dù là họ đang an lạc, vô úy hay họ đang đau khổ sợ hãi. Trong phút này con đang có mặt khắp nơi trên thế giới. Con cũng đang có mặt trong quá khứ và tương lai. Sự tàn hoại của thân xác này không động được tới con, cũng như khi chùm hoa mận rơi rụng, thì không có nghĩa là cây mận chết.

"Con nhìn con như một ngọn sóng trên mặt đại dương. Bản chất của con là nước trong đại dương. Con nhìn thấy con trong tất cả các ngọn sóng khác và thấy các ngọn sóng đó cũng có trong con. Sự biến hiện

của hình hài ngọn sóng không ảnh hưởng tới đại dương. Pháp thân và trí tuệ của con không sinh cũng không diệt. Con nhìn thấy con trước khi thân con thể hiện và sau khi thân con tan rã. Ngay giây phút này con cũng thấy con đang hiện diện bên ngoài thân này. Bảy mươi, tám mươi năm không phải là tất cả cuộc đời con. Thọ mạng của con cũng như của chiếc lá, của Bụt, không bị thời gian giới hạn. Con đã vượt qua được ý niệm cho rằng cái thân này là một thực thể riêng biệt với thời gian và không gian."

Những ai trong các bạn đã tiếp xúc sâu sắc được với bản chất của thời gian và không gian thì có thể tiếp xúc được với bình diện tuyệt đối, với bản môn. Sau khi tiếp xúc với sóng, bạn học cách tiếp xúc với nước.

Không chia cách

Bụt dạy rằng bản chất chân thật của bạn là bản chất không sinh - không diệt, không tới - không lui, không giống - không khác, không có cũng không không. Giáo pháp này hình như trái ngược với giáo pháp dạy rằng cái gì sinh thì sẽ diệt, mọi chuyện đều có thể tàn lụi và ta không thể tránh được cái chết, già lão và bệnh tật. Hãy tập nhìn cho sâu. Bạn sẽ thấy rằng sinh là một ý niệm, tử là một ý niệm, tới-lui, không-có cũng là những ý niệm. Chúng ta phải xả bỏ những ý niệm về thực tại đó. Và chúng ta sẽ tiếp xúc được với chân lý, hay chân như.

Chân như là một thuật ngữ. Nó có nghĩa rằng chân lý thực tại là như vậy. Bạn không thể nói gì về Chân như hay giải thích gì hết. Bạn có thể nói Thượng đế là một chân lý thực tại, và những gì diễn tả về Ngài đều sai. Bất kỳ ý niệm hay tư tưởng nào nói về Thượng đế đều không thể diễn tả được Ngài. Niết bàn cũng vậy. Niết bàn chỉ hiển lộ tự thân sau khi mọi ý nghĩ và quan niệm về Niết bàn được xả bỏ hết. Trong bình diện tương đối, khi quan sát một ngọn sóng ta có thể nói sóng sinh ra, sóng chết đi, sóng cao thấp hay đẹp xấu... ta có thể dùng đủ mọi tĩnh tự để miêu tả sóng v.v... Nhưng trong bình diện tuyệt đối, sóng là nước, thì tất cả các tĩnh tự mô tả sóng nói trên đều không

có giá trị gì nữa. Không còn sinh-diệt, tới-lui, cao-thấp, không còn xấu-đẹp. Sóng không cần chết mới trở thành nước. Nó lúc nào cũng là nước.

Bây giờ, tu tập như thế, bạn sẽ không còn thấy mình bị chia cách với người thương khi họ chết nữa. Khi có giác kiến sâu sắc, bạn sẽ không còn cảm thấy bơ vơ. Hàng ngày tôi thường nhìn sâu vào mọi thứ chung quanh tôi: cây cối, đồi núi, bạn bè. Tôi nhìn thấy tôi trong tất cả và tôi biết tôi sẽ không chết. Tôi sẽ tiếp tục sống dưới nhiều hình tướng khác. Khi bạn tôi nhìn tôi, họ cũng nên nhìn thấy tôi trong những hình tướng khác hơn là cái thân này. Thực tập như vậy hàng ngày sẽ giúp cho họ không phải than khóc một khi biểu hiện này của tôi biến mất. Vì khi sự biểu hiện này chấm dứt, nó sẽ nhường chỗ cho các biểu hiện khác có mặt.

Sống cạnh người hấp hối

Ông Cấp Cô Độc là một đệ tử rất thân cận v với Bụt. Ông là người xứ Koshala, phía bắc con sông Gangs, dưới chân rặng Hy Mã Lạp sơn. Ông Cấp Cô Độc là một thương gia thành công và được kính trọng. Mọi người thương quý ông vì ông có tấm lòng rất rộng rãi. Tên thật của ông là Sudatta, nhưng ông được gọi là ông Cấp Cô Độc, có nghĩa là 'người chu cấp, thương tưởng tới những kẻ nghèo đói.' Đây là một điều thể hiện sự kính trọng ông, vì ông luôn luôn giúp tất cả những người nghèo hay thất nghiệp và các trẻ mồ côi.

Khi ông mới ba mươi tuổi, một hôm ông đi tới vương quốc Magadha, nơi mà Bụt cũng mới tới. Ông đi thăm người em gái và em rể đang sống tại xứ đó. Ông khá ngạc nhiên thấy các em không đón tiếp ông long trọng ân cần như mọi khi. Khi hỏi cô em vì sao cô không có thì giờ với ông thì cô cho biết cả nhà đang rất bận rộn để sửa soạn đón tiếp Bụt, một vị thầy tuyệt hảo. Nghe tên Bụt, ông Cấp Cô Độc rất tò mò. Ông hỏi cô em: "Đó là ai vậy?" Cô liền trả lời ông với giọng rất tôn kính Bụt, khiến cho ông nóng lòng muốn tới thăm Bụt ngay.

Sớm hôm sau, ông Cấp Cô Độc đi tới tu viện Trúc lâm để nghe Bụt thuyết pháp. Bài giảng đã khiến ông rất xúc động. Ông Cấp Cô Độc lạy Bụt và thỉnh Ngài tới thuyết giảng tại quê ông để cho gia đình và bạn bè ông được nghe pháp.

Dù Bụt chỉ mới đi thuyết pháp ba năm, Ngài đã có một ngàn hai trăm đệ tử. Trong số các tăng sĩ cùng du hành với Bụt có Ngài Xá lợi Phất. Ngài đã nổi tiếng là một vị đại sư trước khi trở thành đệ tử của Bụt. Khi Thầy Xá Lợi Phất làm môn sinh của Bụt, các sư đệ và môn sinh của Ngài cũng đi theo Ngài.

Bụt nhận lời ông Cấp Cô Độc để tới Shravasti, thủ đô của vương quốc Koshala. Ông Cấp Cô Độc về đó trước để sửa soạn đón tiếp. Ông cần một tăng sĩ đi cùng. Bụt cử Thầy Xá Lợi Phất là người rất giỏi trong việc xây dựng tăng thân, đi cùng với ông Cấp Cô Độc. Hai vị, một tăng sĩ và một cư sĩ đó, chẳng bao lâu trở nên thân thiết với nhau.

Có người nghĩ rằng tu sĩ chỉ thân được với tu sĩ và cư sĩ cũng chỉ gần được cư sĩ thôi. Nhưng không phải vậy. Một khi cả hai cùng có ước vọng tu tập tỉnh thức và nhìn sâu, họ có thể trở thành bạn thân, người cộng sự và bạn đồng tu được. Không có sự phân biệt. Người tu sĩ hay cư sĩ đều có thể là người tốt và là bạn thân thiết của nhau.

Ông Cấp Cô Độc muốn tặng cho Bụt một miếng đất để xây tu viện tại Kosahala. Sau khi tìm kiếm nhiều nơi, ông biết chỉ có một khu đất kia là khá đẹp. Đó là một khu công viên xinh xắn của hoàng thân Kỳ Đà (Jeta). Ông Cấp Cô Độc rất giàu có, nên tin rằng ông có thể thuyết phục hoàng thân bán miếng đất ấy cho ông. Ông hoàng đã trồng nhiều thứ cây đẹp đẽ trên miếng đất nên nó đẹp như một cõi thiên đàng. Khi ông Cấp Cô Độc tới hỏi mua thì hoàng thân từ chối. Ông trả giá cao hơn nhưng vẫn bị từ chối. Cuối cùng ông Cấp Cô Độc hỏi: "Hoàng thân muốn bao nhiêu tiền, tôi cũng sẵn sàng trả." Ông hoàng trả lời: "Nếu ông có thể phủ kín đất bằng cách trải vàng lá lên đó, thì tôi sẽ bán." Ông Hoàng nói đùa như thế, không ngờ rằng ông Cấp Cô Độc lại nhận lời.

Ông Cấp Cô Độc mang vàng tới trải khắp khu vườn. Hoàng thân vẫn không muốn bán, nhưng các cố vấn của Ngài nói rằng: "Ngài là hoàng thân quốc thích, thuộc gia đình hoàng tộc, Ngài không thể nuốt lời hứa."

Hoàng thân Kỳ Đà tự hỏi không hiểu vị thầy tâm linh kia có gì xuất chúng tới độ ông Cấp Cô Độc chịu trả giá cao như thế để mua đất cúng dường. Mọi người liền nói với Hoàng thân Kỳ Đà về Bụt, một đạo sư trẻ tuổi nhưng hoàn toàn tỉnh thức, và các bài giảng cùng lòng từ bi của Ngài không người nào có thể so sánh được. Thấy được sự kính tín và ngưỡng mộ của ông Cấp Cô Độc, Hoàng thân Kỳ Đà bảo ông ngừng, không cần trải thêm vàng ra nữa và nói: "Ông trả như vậy là quá đủ để mua đất rồi. Tôi xin tặng Bụt tất cả cây cối tôi đã trồng, coi như tôi cúng dường Ngài." Vì thế nên người ta gọi đó là vườn Kỳ Đà - Cấp Cô Độc. Vườn do ông Cấp Cô Độc và cây do Hoàng thân Kỳ Đà hiến tặng cho Bụt. Bụt rất thích khu vườn này và Ngài ở đó tới hai

mươi mùa mưa an cư. Bạn có thể tới viếng khu này và nay vẫn còn thấy những dấu tích cổ của các tu viện cổ tại đó.

Trong suốt các năm sau khi gặp Bụt, ông Cấp Cô Độc vẫn tiếp tục công việc giúp người nghèo và hỗ trợ Bụt, Pháp và Tăng. Cả gia đình ông hàng tuần tới vườn Kỳ Đà nghe pháp và thực tập tỉnh thức. Ông thường dẫn các bạn cùng ngành thương mại tới nghe Bụt giảng dạy. Một lần ông dẫn tới hơn năm trăm thương gia để nghe Bụt dạy các cư sĩ thực tập chánh niệm. Đa số các bạn ông thọ nhận ngũ giới. Suốt cuộc đời, ông Cấp Cô Độc rất an lạc và hạnh phúc trong việc hỗ trợ Bụt, Pháp và Tăng. Dù có nhiều thành công, ông Cấp Cô Độc cũng đã gặp nhiều khó khăn trong cuộc đời. Có lần mất hết tài sản, sau nhờ các người cộng sự và bè bạn, ông lại trở nên giàu có.

Ba mươi lăm năm sau khi gặp Bụt lần đầu, ông Cấp Cô Độc bị đau nặng. Nghe tin ông bị ốm, Bụt tới thăm ông và nhắc ông thực tập thở khi nằm trên giường bệnh. Rồi Bụt cử Thầy Xá Lợi Phất chăm sóc cho người bạn thân của Thầy. Bụt bảo Thầy Xá Lợi Phất ở lại Koshala với ông Cấp Cô Độc để giúp ông chết một cách bình an.

Khi Thầy Xá Lợi Phất biết tin ông Cấp Cô Độc đang tiến dần tới cái chết, Ngài mời người sư đệ Ananda cùng đi thăm ông với Ngài. Ananda là anh em bà con của Bụt và là người nhớ hết tất cả những bài giảng của Bụt. Ngài là cái duyên chính khiến chúng ta được học giáo pháp của Bụt ngày nay.

Sau buổi khất thực, hai Ngài tới thăm ông Cấp Cô Độc tại nhà ông. Khi hai vị tăng tới nơi, ông Cấp Cô Độc rất vui sướng được gặp hai người, vì ông cảm thấy rất cần gặp quý vị đó. Ông cố hết sức để ngồi dậy đón tiếp hai Thầy cho phải phép, nhưng ông quá yếu nên không thể ngồi lên.

Thầy Xá Lợi Phật nói: "Ông bạn ơi, đừng cố ngồi dậy làm gì. Hãy cứ nằm yên, chúng tôi sẽ mang ghế tới ngồi cạnh ông đây." Rồi Thầy Xá Lợi Phất hỏi: "Ông bạn cảm thấy thế nào? Có đau lắm không? Cái đau nó tăng hay giảm?"

Ông Cấp Cô Độc trả lời: “Thưa Thầy, hình như cái đau trong thân tôi không giảm mà tăng lên hoài.”

Thầy Xá Lợi Phất liền nói: “Như vậy, tôi đề nghị ông thực tập thiền quán về Tam Bảo nhé.” Thầy giúp ông Cấp Cô Độc thiền quán về Bụt, Pháp và Tăng với sự trợ giúp của Thầy Ananda ngồi kế bên. Thầy Xá Lợi Phất được coi là vị đệ tử xuất sắc nhất của Bụt, như là cánh tay mặt của Bụt vậy. Ngài là sư huynh của hàng ngàn tăng ni. Ngài biết ông Cấp Cô Độc đã có nhiều năm hạnh phúc khi hỗ trợ Bụt, Pháp và Tăng. Ngài cũng biết rằng khi thiền quán về Tam bảo, ông Cấp Cô Độc sẽ tưới tẩm được các hạt giống hạnh phúc trong ông, ngay lúc khó khăn này.

Ngài cùng ông Cấp Cô Độc thiền quán nhớ tưởng tới bản chất huyền diệu của Bụt, Pháp và Tăng. Chỉ sau sáu phút cơn đau của ông Cấp Cô Độc đã đỡ nhiều vì hạt giống an lạc trong ông đã được tưới tẩm. Cơ thể ông được quân bình lại và ông Cấp Cô Độc mỉm cười.

Tưới tẩm những hạt giống của hạnh phúc là việc rất quan trọng cho người bệnh hay người sắp lìa đời. Tất cả chúng ta đều có những hạt giống hạnh phúc trong mình. Trong những lúc khó khăn như đau ốm hay sắp chết, cần có bạn bè ngồi với ta để giúp ta tiếp xúc được với những hạt giống tốt đó. Nếu không các hạt giống sợ hãi, hối tiếc hay thất vọng sẽ xâm chiếm chúng ta dễ dàng.

Khi ông Cấp Cô Độc có thể mỉm cười, Thầy Xá Lợi Phất biết đã có sự quân bằng giữa cái đau và niềm vui. Ngài mời ông Cấp Cô Độc tiếp tục thiền quán theo Ngài hướng dẫn. “Bạn hãy thực tập theo tôi và Ananda như sau: *Thở vào tôi thấy thân này không phải là tôi. Tôi không kẹt vào nơi thân này. Tôi là sự sống thênh thang. Tôi chưa bao giờ từng sinh cũng chưa bao giờ từng diệt.”*

Khi bạn sắp chết, có lẽ bạn không tỉnh thức gì mấy về cái thân mình. Bạn có thể bị tê bại, và bạn bị kẹt vào ý niệm cái thân ấy là bạn. Bạn bị kẹt vào ý tưởng là khi thân đó chết thì bạn cũng bị diệt. Vì vậy mà bạn sợ hãi. Bạn sợ trở thành hư vô. Sự hoại diệt của cái thân người không thể đụng tới bản chất thật sự của người đó. Bạn cần giải thích cho

người đó hiểu rằng anh ta có một đời sống không có giới hạn. Cái thân này chỉ là một biểu hiện, như đám mây. Khi đám mây không còn là mây nữa, nó cũng không mất đi đâu hết. Nó không trở thành hư không mà chỉ chuyển hóa ra thành mưa mà thôi. Vậy thì ta không nên đồng hóa ta với cái thân này. *"Thân này không phải là tôi. Tôi không kẹt vào nơi thân ấy. Tôi là sự sống thênh thang."*

Thật vậy, ta cần bắt đầu thực tập với mắt, rồi mũi, tai, lưỡi, thân và ý. *"Mắt này không phải là tôi. Tôi không kẹt vào đôi mắt này. Tôi là sự sống thênh thang. Tai này không phải là tôi. Tôi không kẹt vào đôi tai này. Tôi là sự sống thênh thang. Mũi này không phải là tôi. Tôi không kẹt vào cái mũi này. Tôi là sự sống thênh thang... "*

Thực tập như vậy giúp ta không tự đồng hóa mình với cặp mắt, đôi tai, cái lưỡi, cái mũi hay cái thân mình. Ta khám phá ra các thức của những ngũ quan đó và thấy ta không phải chỉ là các giác quan. Ta phong phú hơn sự biểu hiện của các giác quan đó nhiều. Sự ngừng bặt của các biểu hiện kia không ảnh hưởng tới ta.

Chúng ta nhìn lại coi cái gì là tự tánh của ta. Trên cơ thể và giác quan, có ngũ uẩn sắc thọ tưởng hành và thức. Nhìn sâu vào từng uẩn, ta nói: "Những thứ đó không phải là ta." Nhận thức, cảm thọ, tư tưởng tới rồi đi, đó không thể là ta được. Tâm thức cũng như vậy, chỉ là những biểu hiện. Khi các duyên đầy đủ thì chúng biểu hiện. Khi duyên không còn đầy đủ thì chúng không biểu hiện. Dù có biểu hiện ra hay không, những thứ đó cũng không phải là ta.

Thầy Xá Lợi Phất hướng dẫn ông Cấp Cô Độc qua các thức của giác quan và qua năm uẩn, và ông Cấp Cô Độc thấy chúng không phải là mình. Sau đó Thầy Xá Lợi Phất hướng dẫn ông thiền quán về tứ đại. Thầy nói với ông Cấp Cô Độc: "Bạn ơi, chúng ta hãy tiếp tục thiền quán. Đất không phải là tôi (đất đây nghĩa là tất cả các chất rắn như thịt, xương, các cơ quan, bắp thịt). Lửa hay hơi nóng để giữ cho thân ấm áp và tiêu thức ăn không phải là tôi. Tôi không kẹt vào yếu tố lửa hay hơi nóng đó. Chất nước trong tôi không phải là tôi. Có nước cùng khắp trong thân tôi, nhưng tôi không bị ràng buộc vào nó. Gió hay

không khí trong tôi cũng không phải là tôi vì tôi không bị kiềm tỏa bởi biên giới nào hết." Thầy Xá Lợi Phất tiếp tục như thế.

Cuối cùng ông Cấp Cô Độc được hướng dẫn thiền quán về sự tương duyên sinh: "Ông bạn thân, ta hãy nhìn sâu hơn nữa. Khi nhân duyên đầy đủ, cái thân ta tự nó biểu hiện. Nó không từ đâu tới, và sau khi hoại diệt nó cũng không đi tới đâu hết." Khi một sự vật biểu hiện thật sự ta không thấy nó sinh ra. Khi nó ngừng biểu hiện ta cũng không thể gọi là nó chết đi. Chúng ta vượt thoát được các ý niệm tới-đi, có-không, sinh-diệt, giống nhau - khác nhau. Nó cũng giống hệt như bài giảng mà ta đã học quán chiếu về đám mây, ngọn lửa hay hoa hướng dương.

Khi thực tập tới đó, ông Cấp Cô Độc bắt đầu khóc. Thầy Ananda lấy làm ngạc nhiên. Thầy Ananda trẻ hơn Thầy Xá Lợi Phất nhiều nên Thầy không thấy được sự chuyển hoá và giải thoát của ông Cấp Cô Độc vào lúc đó. Thầy nghĩ rằng ông Cấp Cô Độc khóc vì còn tiếc nuối chuyện gì đó hoặc ông đã thực tập không thành công.

Thầy Ananda hỏi: "Tại sao bạn lại khóc? Bạn có hối tiếc điều gì không?"

Ông Cấp Cô Độc trả lời: "Không, Thầy Ananda, tôi không có gì hối tiếc cả."

Thầy Ananda lại hỏi: "Hay là bạn thực tập không thành công?"

Ông Cấp Cô Độc trả lời: "Không thưa Thầy Ananda, tôi thực tập rất thành công."

Thầy Ananda: "Vậy tại sao bạn lại khóc?"

Ông Cấp Cô Độc ràn rụa nước mắt trả lời: "Thầy Ananda ơi, tôi khóc vì tôi sung sướng quá. Tôi đã phục vụ Bụt, Pháp và Tăng ba chục năm qua và tôi chưa bao giờ được giảng dạy và thực tập giáo pháp mầu nhiệm như bài Thầy Xá Lợi Phất mới dạy tôi ngày hôm nay. Tôi sung sướng quá, tôi thảnh thơi quá!"

Thầy Ananda liền nói với ông: "Bạn không biết rằng các tu sĩ chúng tôi được học giáo pháp này hàng ngày sao?"

Ông Cấp Cô Độc mỉm cười và nhỏ nhẹ nói với giọng yếu ớt: "Xin Thầy Ananda hãy trở về thưa với đức Thế Tôn là tôi hiểu bài giảng này. Có lẽ nhiều cư sĩ quá bận rộn nên không tiếp nhận và thực hành được giáo pháp này nhưng cũng có nhiều vị có đủ thảnh thơi và thì giờ để học hỏi và tu tập. Xin đức Thế Tôn hãy dạy giáo pháp này cho các cư sĩ nữa."

Biết đây là lời yêu cầu cuối cùng của ông Cấp Cô Độc, Thầy Ananda nói: "Dĩ nhiên tôi sẽ làm như bạn yêu cầu, sẽ trình lên đức Thế Tôn ngay khi chúng tôi trở lại tu viện." Sau khi hai thầy ra về ít lâu, ông Cấp Cô Độc đã chết một cách bình an và không đau đớn.

Câu chuyện này được ghi lại trong "Kinh Dành Cho Người Hấp Hối." Tôi xin những ai có thể, đều nên học hỏi và hành trì kinh này. Xin đừng để tới lúc đụng chuyện sống chết mới học và hành kinh đó. Xin hãy tập nhìn sâu ngay bây giờ để có thể tiếp xúc được với bản chất không sinh - không diệt, không đến - không đi, không giống nhau - không khác nhau. Làm được như vậy bạn sẽ hết đau buồn, khổ não. Nếu bạn cố gắng thực tập cho tinh chuyên, bạn sẽ nuôi dưỡng được sự vô úy trong bạn. Bạn sẽ có thể chết một cách bình an và hạnh phúc.

Sống hạnh phúc, chết bình an là chuyện có thể làm được. Ta sẽ được như thế khi ta nhìn thấy mình tiếp tục biểu hiện trong các hình thái khác. Ta cũng có thể giúp người khác chết bình an nếu ta có những yếu tố vững chãi và vô úy trong ta. Bao nhiêu người trong chúng ta có cái sợ sẽ thành hư vô. Vì sợ hãi mà ta rất đau khổ. Vì vậy mà ta cần giúp người sắp chết hiểu được cái chân lý: *"ta chỉ là sự tiếp nối trong nhiều biểu hiện."* Như vậy ta sẽ không bị chuyện sống chết làm cho ta hoảng sợ, vì ta hiểu đó chỉ là những khái niệm mà thôi. Đó là một cái nhìn rất quan trọng giúp cho ta hết sợ hãi.

Tôi đã lấy những lời lẽ của bài "Kinh Dành Cho Người Hấp Hối" (Anguttara Nikaya) để làm thành một bài hát. Đó là một điệu ru, có thể hát cho người sắp chết nghe, khi họ sắp thở hơi cuối cùng:

"Thân này không phải là tôi
Tôi không kẹt vào nơi thân ấy
Tôi là sự sống thênh thang
Tôi chưa bao giờ từng sinh và cũng chưa bao giờ từng diệt
Này kia biển rộng trời cao
Muôn ngàn tinh tú lao xao
Tất cả đều biểu hiện tôi, từ nguồn linh tâm thức
Tự muôn đời tôi vẫn tự do
Tử sinh là cửa ngõ ra vào
Tử sinh là trò chơi cút bắt
Hãy cười cùng tôi
Hãy nắm tay tôi
Hãy vẫy tay chào để rồi tức thì gặp lại
Gặp lại hôm nay
Gặp lại ngày mai
Chúng ta sẽ gặp nhau nơi suối nguồn
Chúng ta sẽ gặp lại nhau trên muôn vàn nẻo sống."

Hàng thứ nhất có thể được nhắc lại với các chữ: *"Mắt này không phải là tôi, tôi không kẹt vào hai mắt đó... Mũi này... Tai này... Lưỡi này... Ý này... Các hình sắc này... Các âm thanh này... "* thay vào chữ *"Thân này."*

Khi hát hay đọc bài này cho người hấp hối nghe, ta sẽ giúp họ thoát được ý nghĩ họ có một tự tánh thường hằng dính liền với một phần nào đó trong thân thể của họ. Tất cả các hợp uẩn đều bị tan rã nhưng bản chất thực của ta sẽ không biến vào quên lãng. Việc hướng dẫn thiền quán này sẽ giúp ta không bị vướng vào ý niệm ta là cái thân này, ta là cảm xúc hoặc tư tưởng kia. Thật sự ta không phải là những thứ đó. Ta là sự sống thênh thang. Chúng ta không bị kẹt vào sinh, không bị kẹt vào tử, vào có hoặc vào không. Đó là chân lý của thực tại.

Vậy, xin hãy đừng quá bận rộn trong đời sống hàng ngày. Xin hãy dành thì giờ thực tập. Hãy học cách sống hạnh phúc, bình an và sung sướng ngay hôm nay. Hãy tập nhìn sâu để hiểu được bản chất thật

của sinh tử, như vậy bạn sẽ được chết bình an, không sợ hãi. Đây là điều ai cũng có thể làm được.

Nếu bạn thực tập như vậy, không còn sợ hãi, thì khi có người thân quen sắp chết, bạn có thể giúp họ được. Bạn phải biết thực sự bạn muốn làm gì và không muốn làm gì. Bạn là người thông minh nên sẽ biết cách dùng thì giờ một cách khéo léo. Bạn không cần mất thì giờ để làm những chuyện vô ích và tầm thường. Bạn không cần giàu có, không cần phải có danh vọng hay quyền hành. Điều bạn cần là tự do, vững chãi, bình an và hạnh phúc. Bạn cần có thì giờ và năng lực để có thể chia sẻ những thứ đó với người khác.

Hạnh phúc của chúng ta không tùy thuộc vào chuyện ta có nhiều tiền của hay danh vọng. Sự an toàn của chúng ta là do ta có thực tập chánh niệm hay không. Một khi chúng ta có thực tập tỉnh thức thì Bụt, Pháp và Tăng sẽ chăm sóc ta và chúng ta sẽ có hạnh phúc. Đôi mắt sáng, miệng cười tươi và bước chân ta vững chãi trên con đường thênh thang của cuộc sống tự do. Hạnh phúc của ta sẽ nở hoa trên những người sống bên cạnh. Chúng ta sẽ không dùng thì giờ vào những chuyện hời hợt. Ta dùng thì giờ cho sự tu học để làm cho đời sống ta có phẩm chất hơn. Đó là món quà quí nhất ta có thể tặng cho con cháu ta. Đó là những tinh túy ta có thể chia sẻ với bạn bè. Ta cần có thì giờ để tiếp nhận, học hỏi và thực hành những giáo pháp mầu nhiệm của Bụt, như bài dạy cho ông Cấp Cô Độc vào lúc ông hấp hối.

Nương tựa vào gia đình, bè bạn và cộng đồng, tăng thân, ta thay đổi cuộc đời mình. Ta phải sống an vui ngay được chứ không đợi tới mai sau. Ta phải bắt đầu ngay lúc này, tại đây, sống an lạc vui vẻ ngay bây giờ. Không có con đường dẫn tới hạnh phúc, hạnh phúc chính là con đường mình đi.

Bài giảng của Thầy Xá Lợi Phất có thể tặng cho bất cứ ai. Ông Cấp Cơ Độc rất may mắn nhận được giáo pháp đó vào lúc cuối đời. Mọi chuyện đều vô thường và ta không thể biết lúc nào ta sẽ thở hơi cuối cùng. Ta có thể sẽ không may mắn như ông Cấp Cô Độc, có người

bạn tâm linh bên cạnh để hướng dẫn khi ta sắp chết. Vì vậy ta không nên để quá trễ. Ta nên thực tập ngay để có thể tự hướng dẫn mình.

Câu chuyện về cái chết thời nay

Vào đầu thập niên 1990, trên đường tới trung tâm Omega thuộc tiểu bang Nữu Ước để hướng dẫn một khóa tu, tôi nhận được tin một người bạn cũ đang nằm hấp hối trong bệnh viện ở ngay phía bắc thành phố Nữu Ước. Ông ta tên là Alfred Hassler. Ông đã từng là giám đốc tổ chức Hòa Giải. Trong những năm 1966 - 1967, ông và tôi thường đồng hành trên nhiều quốc gia để cố gắng vận động chấm dứt chiến tranh Việt Nam.

Sau này khi tôi không được phép trở về xứ nữa, tôi đã nói cho thế giới biết về các hành động vi phạm nhân quyền của cả hai miền Nam Bắc Việt. Hassler đã thay tôi qua Việt Nam để điều hợp các công việc tại đó. Ông giúp các bạn tôi dựng những khu trại giúp nạn nhân chiến tranh. Chúng tôi cùng nhau nuôi khoảng 8 ngàn trẻ mồ côi. Khi tôi tới Mỹ vào năm 1966, hội Thân hữu Hòa Giải tổ chức các buổi nói chuyện cho tôi.

Khi cô Chân Không và tôi tới bệnh viện, Alfred đã hôn mê. Vợ ông Dorothy, và con gái Laura của ông có mặt bên ông. Laura là người làm việc tình nguyện cho phái đoàn Phật giáo Hòa Bình, khi cô còn rất trẻ.

Khi Dorothy và Laura nhìn thấy chúng tôi, họ rất sung sướng. Laura ráng gọi để cha cô tỉnh lại: "Ba ơi, Thầy tới này - Cô Chân Không có đây này!" Nhưng Alfred không tỉnh lại, ông vẫn chìm trong cơn mê. Tôi bảo cô Chân Không hát cho ông ta nghe. Người sắp chết vẫn có khả năng nghe, dù ta không thấy được điều đó. Cô Chân Không bắt đầu hát: "Thân này không phải là tôi. Tôi không kẹt vào nơi thân ấy. Tôi là sự sống thênh thang. Tôi chưa bao giờ từng sinh cũng chưa bao giờ từng diệt." Cô hát lại lần thứ hai, lần thứ ba. Giữa bài lần sau này, Alfred tỉnh lại, mở mắt ra.

Laura rất sung sướng, cô bé gọi: "Ba, ba biết là Thầy có đây không? Ba có biết Sư cô Chân Không cũng có đây không?" Alfred không nói được tiếng nào. Nhìn vào mắt ông chúng tôi hiểu là ông biết chúng tôi đang có mặt. Cô Chân Không bắt đầu nói chuyện với ông về những kinh nghiệm hoạt động chung của chúng tôi cho hòa bình Việt Nam. "Alfred, ông nhớ thời gian ông ở Saigon và ráng gặp Thầy Trí Quang hay không? Hoa Kỳ đã quyết định thả bom Hà Nội ngày hôm trước và Thầy Trí Quang giận quá nên nói là sẽ không gặp một người Tây phương nào nữa, dù họ là bồ câu hay diều hâu."

"Khi ông tới, thầy không mở cửa. Alfred, ông có nhớ đã ngồi ngoài cửa viết một đoạn ngắn: 'Tôi là bạn, không phải kẻ thù, tới để giúp cho cuộc chiến sớm chấm dứt trên xứ Thầy. Tôi sẽ không ăn hay uống gì hết cho tới khi Thầy mở cửa cho tôi.' Ông đã đẩy thư qua khe cửa, Alfred, ông nhớ không? Ông đã nói sẽ ngồi đó cho tới khi cửa mở. Ông nhớ chứ? Chỉ mười lăm phút sau, Thầy Trí Quang mở cửa, miệng cười tươi để mời ông vô phòng... Alfred, ông có nhớ không? Khi ở La Mã, có một đêm không ngủ của ba trăm tu sĩ Thiên chúa giáo, mỗi người mang tên một vị sư Việt Nam đã bị tù vì không chịu gia nhập quân đội."

Sư cô Chân Không tiếp tục nói với Alfred về những niềm vui mà chúng tôi đã cùng trải qua khi vận động hòa bình cho Việt Nam. Chuyện này có hiệu quả thật mầu nhiệm. Cô ráng làm như Thầy Xá Lợi Phất làm cho ông Cấp Cô Độc. Cô cố gắng tưới tẩm những hạt giống hạnh phúc cho Alfred. Niềm vui của ông là lý tưởng phụng sự hòa bình và chấm dứt khổ đau cho người khác. Khi những hạt giống hạnh phúc được tưới tẩm, trong ông có sự thăng bằng về khổ và vui, nên ông tỏ ra bớt đau đớn.

Trong khi đó tôi thoa bóp chân Alfred. Tôi nghĩ là một người hấp hối có thể không có ý thức gì mấy về cơ thể của họ vì nó đã bị tê. Laura hỏi: "Ba, ba có biết là Thầy đang thoa bóp chân cho ba không?" Ông ta không nói được nhưng nhìn vào mắt ông, chúng tôi biết ông có nhận ra là chúng tôi đang hiện diện. Bỗng nhiên ông mở miệng kêu

lên: “Mầu nhiệm quá, mầu nhiệm quá!” Sau đó ông hôn mê lại và không bao giờ tỉnh nữa.

Đêm hôm đó tôi phải nói Pháp thoại hướng dẫn cho các thiền sinh tại Omega. Chúng tôi từ biệt họ và bảo Dorothy cùng Laura hãy làm theo tôi và cô Chân Không, hãy nói chuyện và hát cho Alfred. Sớm hôm sau tôi được tin Alfred đã chết rất bình an vài giờ sau khi chúng tôi rời ông.

Những người bị hôn mê vẫn có cách để nghe chúng ta nếu ta thật sự có mặt một cách bình an bên cạnh họ. Mười năm trước đây có một sinh viên sống tại Bordeaux, bên Pháp, nghe tin mẹ anh đang hấp hối tại California, anh khóc thật nhiều. Anh không biết khi bay về tới California thì mẹ còn sống hay không. Sư cô Chân Không bảo anh bay ngay về và nếu thấy mẹ còn sống thì hãy làm giống như thầy Thầy Xá Lợi Phất đã làm cho ông Cấp Cô Độc. Cô bảo anh ta hãy nói về những kỷ niệm đẹp đẽ giữa hai mẹ con. Anh cũng nên nhắc tới thời mẹ mới lấy bố và những năm mẹ còn trẻ. Nói với mẹ như thế, anh sẽ gợi lại cho mẹ những điều làm mẹ vui, dù cho mẹ không còn tỉnh.

Khi anh đó tới nhà thương thì mẹ anh đã hôn mê. Dù không hoàn toàn tin rằng người mê man có thể nghe được nhưng anh ta đã làm những gì mà sư cô đã căn dặn. Bác sĩ cho anh biết bà mẹ đã mê cả tuần trước và không hy vọng gì bà sẽ tỉnh lại trước khi chết. Nhưng sau khi nói chuyện với mẹ khoảng một giờ rưỡi đồng hồ, bà tỉnh lại. Khi ngồi bên giường người hấp hối, nếu bạn bình tĩnh và thân tâm bạn hoàn toàn hiện diện tại đó, bạn có thể giúp được người đó chết một cách an nhiên.

Vài năm trước đây, Sư cô Chân Không tới thăm chị cô bị đau rất nặng sau khi thay gan. Sau hai năm cơ thể bà ta từ chối không nhận lá gan mới ghép đó nữa. Bà ấy rất đau đớn. Khi vô tới nhà thương, cô Chân Không thấy cả nhà ai cũng như đầu hàng, thấy không còn giúp gì cho bà ấy được. Dù hôn mê, người bệnh vẫn quằn quại, kêu rên và la hét vì quá đau đớn. Tất cả các con bà, kể cả người con bác sĩ đều cảm thấy bất lực.

Sư cô Chân Không đã mang tới nhà thương cái băng niệm Bồ tát Quan Thế Âm của tăng ni Làng Mai. Dù chị cô đã hôn mê, cô vẫn để cho máy chạy, mắc ống nghe vào tai bà và mở cho âm thanh lớn gần tới tối đa. Năm sáu phút sau, điều kỳ diệu đã xảy ra: chị của sư cô nằm gần như yên lặng, không còn quằn quại kêu la gì nữa hết. Bà ta được bình an như vậy cho tới lúc lìa đời, khoảng năm ngày sau đó.

Trong năm ngày chót đó, chị của Sư cô đã liên tục nghe tiếng niệm Bồ tát. Bà ta đã tới chùa nhiều lần và thường nghe niệm như vậy. Nghe lại khi hấp hối, là tưới tẩm được các hạt giống quý báu và an lạc khi bà còn sống. Bà ta có đức tin và đã thấy được bình diện tâm linh trong cuộc đời, bà đã nghe tụng niệm và nghe Pháp thoại nhiều lần. Cái băng và giọng tụng niệm của tăng ni đã khơi dậy những hạt giống hạnh phúc, những hạt giống mà bác sĩ không biết làm sao tiếp xúc cho được. Ai cũng có thể làm như Sư cô Chân Không, nhưng không có ai nghĩ ra.

Tâm thức của chúng ta giống như cái máy truyền hình có nhiều đài. Khi ta bấm một cái nút, đài ta chọn sẽ hiện ra. Khi ta ngồi bên người hấp hối, ta phải biết nên chọn đài nào. Người thân với bệnh nhân là người tốt nhất để làm việc này. Nếu bạn ở cạnh người hấp hối, bạn nên dùng các hình ảnh và âm thanh có thể tưới tẩm những giờ phút hạnh phúc nhất của người đó. Trong tâm thức của ai cũng có những hạt giống của Tịnh độ hay Niết bàn, của vương quốc Thượng đế hay Thiên đàng.

Nếu chúng ta biết thực tập và thấm nhuần thực tại vô sinh bất diệt, nếu ta hiểu được rằng đến-đi, tới-lui chỉ là những ý niệm, và nếu ta hiện diện một cách vững chãi, bình an, thì ta có thể độ được người sắp chết. Ta có thể giúp họ bớt hẳn sợ hãi và đau khổ. Ta có thể giúp họ chết một cách bình an. Ta có thể giúp chính ta hiểu rằng không có sự chết, nghĩa là không có sợ hãi. Chỉ có sự tiếp tục mà thôi.